

# CONVENTION

ON THE ELIMINATION  
OF ALL FORMS OF  
DISCRIMINATION  
AGAINST  
**WOMEN**



"....the full and complete development of a country, the welfare of the world and the cause of peace require the maximum participation of women on equal terms with men in all fields."



CONVENTION  
ON THE ELIMINATION  
OF ALL FORMS OF  
DISCRIMINATION  
AGAINST  
WOMEN



...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...



# CONVENTION

ON THE ELIMINATION

OF ALL FORMS OF

DISCRIMINATION

AGAINST

**WOMEN**



"....the full and complete development of a country, the welfare of the world and the cause of peace require the maximum participation of women on equal terms with men in all fields."



# CONTENTS

## INTRODUCTION

Content and Significance of the Convention .....	1
--------------------------------------------------	---

PREAMBLE .....	6
----------------	---

## PART I

Discrimination (Article 1) .....	9
Policy Measures (Article 2) .....	9
Guarantee of Basic Human Rights and Fundamental Freedoms (Article 3) .....	10
Special Measures (Article 4) .....	10
Sex Role Stereotyping and Prejudice (Article 5) .....	11
Prostitution (Article 6) .....	11

## PART II

Political and Public Life (Article 7) .....	11
Representation (Article 8) .....	12
Nationality (Article 9) .....	12

## PART III

Education (Article 10) .....	13
Employment (Article 11) .....	14
Health (Article 12) .....	15
Economic and Social Benefits (Article 13) .....	16
Rural Women (Article 14) .....	16

## PART IV

Law (Article 15) .....	18
Marriage and Family Life (Article 16) .....	18

## PART V

Committee on the Elimination of Discrimination against Women (Article 17) .....	20
National Reports (Article 18) .....	22
Rules of Procedure (Article 19) .....	22
Committee Meetings (Article 20) .....	22

བྱན་ཏང་གིས་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རེད།

གྲོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དབྱིན་པོད་གན་སྐྱར་འདི་བཞིན་ད་ལམ་བོད་ཀྱི་བྱད་  
མེད་ལྷན་ཚོགས་དང་སུ་སིའི་ཇི་ནི་ཨ་བོད་གཞུང་དོན་གཅོད་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་  
དཔར་འབྲེམས་ཁྱབ་དང་ཆབས་གཅིག་སུ་སིའི་མེ་དང་དེ་གའི་བོད་རིགས་  
གཞོན་ལྷན། བྱད་མེད་ལྷན་ཚོགས། སུ་བོད་མཇཱ་འ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་  
བཅས་ནས་འདིའི་ཆེད་དཔལ་འཕྲོར་རྒྱུ་ཆེན་རྒྱ་ཆེ་གནང་བར་ཐུགས་རྟེན་  
ཆེ་ལྷུ་རྒྱ། འདིས་བོད་རིགས་བྱད་མེད་དང་། བོད་ཡིག་ལ་གོ་མས་གཤིས་  
ཅན་གྱི་བོད་མེད་ས་ཡ་མང་པོར་མཁྱེན་རྟོགས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འདུན་  
པ་བཅས་ ༡༩༩༥ ཟླ་བ་ ༡ ལ།

## མེད་པེད།

བུད་མེད་རྟེན་པོ་མཆོག་མོད་མན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྤྲུང་དུ་འབྱེད་སྒྲ་ཆོག་མེད་  
པ་བཟོ་རྒྱུ་ཤོས་མཐུན་ཡིག་འདི་ནི་ ༡༩༢༩ ཟླ་བ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༤  
ཉིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་ཤོས་ཆོད་ཨང་ ༩༩/༡༤༠ འོག་ཐག་  
གཙོད་གཏན་འབེབས་གནང་ཞིང་། ༡༩༤༡ ཟླ་བ་ ༩ ཆོས་ ༩ ཉིན་  
ཤོས་ཆོད་དོན་ཆན་ ༩༢ (༡) གཞིར་བཟུང་འདིའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་  
ཆོག་པའི་ཆོད་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

བུད་མེད་ཀྱན་ལ་སྤྱི་སྒྲིམས་སུ་བྱུང་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁག་གིན་  
ཏུ་གསལ་ཁ་དང་བཅས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདིས་བུད་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་མེད་  
ཐོབ་ཐང་ལ་གཙུག་འཛིན་གྱིས་བསམ་གཞིགས་ཡོང་བར་ཕན་ཐོག་ཆུབས་  
ཆེན་བྱུང་ཡོད།

གཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་ཤོས་ཆོད་ཁག་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་  
ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མས་ཡིག་ཆ་འདིའི་དགོངས་དོན་འགལ་མེད་ཀྱིས་  
འདིའི་འོག་གར་བསྐྱོད་དགོས་ཤིང་། ༡༩༤༠ ཟླ་བ་ ༩ པའི་ནང་ཀྱང་གོ་  
གྲང་བྱན་ཏང་གིས་བུད་མེད་རྟེན་ཏུ་འབྱེད་སྒྲ་ཆོག་མེད་པ་བཟོ་བའི་  
ཆོག་སྐྱོང་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་ཞུས་ཡོད། དེ་ནི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་  
ཆོག་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེད་སྒྲིལ་ལ་ཀྱང་གོ་གྲང་

བྲན་ཏང་གིས་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རེད།

གྲོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དཔྱེན་བྱེད་ཤིང་ཤར་སྤྱོད་འདི་བཞིན་དེ་ལམ་བོད་ཀྱི་བྱུང་  
མེད་ལྟན་ཚོགས་དང་སྤྱི་མིའི་ཇི་ནི་ཨ་བོད་གཞུང་དོན་གཙོད་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་  
དཔར་འགྲེམས་ཁྱབ་དང་ཆབས་གཅིག་སྤྱི་བོད་མི་དང་དེ་གའི་བོད་རིགས་  
གཞིན་ལྟར། བྱུང་མེད་ལྟན་ཚོགས། སྤྱི་བོད་མཇུག་འབྲེལ་ལྟན་ཚོགས་  
བཅས་ནས་འདིའི་ཆེད་དཔལ་འཕྲོར་རྒྱུ་རྟེན་རྒྱ་ཆེ་གནང་བར་ཐུགས་རྟེན་  
ཆེ་ལྟར་རྒྱུ། འདིས་བོད་རིགས་བྱུང་མེད་དང་། བོད་ཡིག་ལ་གོ་མས་གཤིས་  
ཅན་གྱི་བོད་མེད་ས་ཡ་མང་པོར་མཁྱེན་རྟོགས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འདུན་  
པ་བཅས་ ༡༩༩༥ ལྷ་བ་ ༡ ལ།

## སྒྲུང་བཅོམ་།

བྱད་མེད་སྤྲེང་པོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་འཛིན་སྤངས་དབྱེ་འབྱེད་སྒྲུ་ཆོགས་མེད་  
པ་བཟོ་བྱུ་ཤིང་གྲོས་མཐུན་ཡིག་འདི་ནི་ ༡༩༥༩ ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༤  
ཉིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་ཡང་ ༣༤/༡༤༠ འོག་ཐག་  
གཙོད་གཏན་འབེབས་གནང་ཞིང་། ༡༩༥༡ ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ ༣ ཉིན་  
གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་ ༣༥ (༡) གཞིར་བཟུང་འདིའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་  
ཆོག་པའི་ཚད་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད།

བྱད་མེད་ཀུན་ལ་སྤྱི་སྒྲིམས་སུ་བྱབ་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁག་གིན་  
དུ་གསལ་ཁ་དང་བཅས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདིས་བྱད་མེད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མའི་  
ཐོབ་ཐང་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱིས་བསམ་གཞིགས་ཡོང་བར་ཕན་ཐོག་ཆུབས་  
ཆེན་བྱུང་ཡོད།

གཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་ཁག་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་  
ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མས་ཡིག་ཆ་འདིའི་དགོངས་དོན་འགལ་མེད་ཀྱིས་  
འདིའི་འོག་གར་བསྐྱོད་དགོས་ཤིང་ ༡༩༥༠ ཟླ་བ་ ༩ པའི་ནང་ཀྱང་གོ་  
གུང་བྱན་ཏང་གིས་བྱད་མེད་སྤྲེང་དུ་དབྱེད་སྒྲུ་ཆོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་  
ཆོགས་ཆུང་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་ཞུས་ཡོད། དེ་ནི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་  
ཆོགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆིངས་ཡིག་ལ་ཀྱང་གོ་གུང་

Committee Reports (Article 21) .....	23
Role of Specialized Agencies (Article 22) .....	23

## **PART VI**

Effect on Other Treaties (Article 23) .....	24
Commitment of States Parties (Article 24) .....	24
Administration of the Convention (Article 25-30) .....	24-26

## PREFACE

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) is a United Nations document. It was adopted and opened for signature, ratification and accession by the General Assembly of the United Nations resolution 34/180 of 18 December 1979. It entered into force on 3 September 1981, in accordance with article 27 (1).

The Convention set out, in legally binding form, internationally accepted principles on the rights of women which are applicable to all women in all fields. This central and most comprehensive document on women has helped to bring the female half of humanity into the focus of human rights concerns.

This Convention is legally binding for those States that ratify or accede to such international treaties. The People's Republic of China (PRC) ratified CEDAW in September 1980. It was the first time that the PRC formally accepted the application of a United Nations human rights treaty.

The first edition of the Tibetan and English version of the Convention is published by the Tibetan Women's Association in co-operation with the Tibet Bureau in Geneva, Switzerland. The Tibetan Women's Association sincerely acknowledges the generous financial support of the following organisations in Switzerland: the Tibetan Community; the Tibetan Youth

Committee Reports (Article 21) .....	23
Role of Specialized Agencies (Article 22) .....	23

## PART VI

Effect on Other Treaties (Article 23) .....	24
Commitment of States Parties (Article 24) .....	24
Administration of the Convention (Article 25-30) .....	24-26

## PREFACE

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) is a United Nations document. It was adopted and opened for signature, ratification and accession by the General Assembly of the United Nations resolution 34/180 of 18 December 1979. It entered into force on 3 September 1981, in accordance with article 27 (1).

The Convention set out, in legally binding form, internationally accepted principles on the rights of women which are applicable to all women in all fields. This central and most comprehensive document on women has helped to bring the female half of humanity into the focus of human rights concerns.

This Convention is legally binding for those States that ratify or accede to such international treaties. The People's Republic of China (PRC) ratified CEDAW in September 1980. It was the first time that the PRC formally accepted the application of a United Nations human rights treaty.

The first edition of the Tibetan and English version of the Convention is published by the Tibetan Women's Association in co-operation with the Tibet Bureau in Geneva, Switzerland. The Tibetan Women's Association sincerely acknowledges the generous financial support of the following organisations in Switzerland: the Tibetan Community; the Tibetan Youth

Association; the Tibetan Women's Organisation and the Swiss Tibetan Friendship Association. Without their help and support this publication would not have been possible.

We felt the need to publish this important United Nations document in Tibetan and we are very hopeful that this publication will prove to be useful for the millions of Tibetans and non-Tibetans for whom the Tibetan language is well known and understood.

January, 1997

## INTRODUCTION

**The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women** was adopted by the United Nations General Assembly. It entered into force as an international treaty on 3 September 1981 after the twentieth country had ratified it. By the tenth anniversary of the Convention in 1989, almost one hundred nations have agreed to be bound by its provisions.

The Convention was the culmination of more than thirty years of work by the United Nations Commission on the Status of Women, a body established in 1946 to monitor the situation of women and to promote women's rights. The Commission's work has been instrumental in bringing to light all the areas in which women are denied equality with men. These efforts for the advancement of women have resulted in several declarations and conventions, of which the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women is the central and most comprehensive document.

Among the international human rights treaties, the Convention takes an important place in bringing the female half of humanity into the focus of human rights concerns. The spirit of the Convention is rooted in the goals of the United Nations: *to reaffirm faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person, in the equal rights of men and women*. The present document spells out the meaning of equality and how it can be achieved. In so doing, the Convention establishes not only an international bill of rights for women, but also an agenda for action by countries to guarantee the enjoyment of those rights.

In its preamble, the Convention explicitly acknowledges that "extensive discrimination against women continues to exist", and emphasizes that such discrimination "violates the principles of equality of rights and respect for human dignity". As defined in article 1, discrimination is understood as "any

distinction, exclusion or restriction made on the basis of sex..... in the political, economic, social, cultural, civil or any other field". The Convention gives positive` affirmation to the principles of equality by requiring States parties to take "all appropriate measures, including legislation, to ensure the full development and advancement of women, for the purpose of guaranteeing them the exercise and enjoyment of human rights and fundamental freedoms on a basis of equality with men" (article 3).

The agenda for equality is specified in fourteen subsequent articles. In its approach, the Convention covers three dimensions of the situation of women. Civil rights and the legal status of women are dealt with in great detail. In addition, and unlike other human rights treaties, the Convention is also concerned with the dimension of human reproduction as well as with the impact of cultural factors on gender relations.

The legal status of women receives the broadest attention. Concern over the basic rights of political participation has not diminished since the adoption of the Convention on the Political Rights of Women in 1952. Its provisions, therefore, are restated in article 7 of the present document, whereby women are guaranteed the rights to vote, to hold public office and to exercise public functions. This includes equal rights for women to represent their countries at the international level (article 8). The Convention on the Nationality of Married Women - adopted in 1957 - is integrated under article 9 providing for the statehood of women, irrespective of their marital status. The Convention, thereby, draws attention to the fact that often women's legal status has been linked to marriage, making them dependent on their husband's nationality rather than individuals in their own right. Articles 10, 11 and 13, respectively, affirm women's rights to non-discrimination in education, employment and economic and social activities. These demands are given special emphasis with regard to the situation of rural women, whose particular

struggles and vital economic contributions, as noted in article 14, warrant more attention in policy planning. Article 15 asserts the full equality of women in civil and business matters, demanding that all instruments directed at restricting women's legal capacity "shall be deemed null and void". Finally, in article 16, the Convention returns to the issue of marriage and family relations, asserting the equal rights and obligations of women and men with regard to choice of spouse, parenthood, personal rights and command over property.

Aside from civil rights issues, the Convention also devotes major attention to a most vital concern of women, namely their reproductive rights. The preamble sets the tone by stating that "the role of women in procreation should not be a basis for discrimination". The link between discrimination and women's reproductive role is a matter of recurrent concern in the Convention. For example, it advocates, in article 5, "a proper understanding of maternity as a social function", demanding fully shared responsibility for child-rearing by both sexes. Accordingly, provisions for maternity protection and child-care are proclaimed as essential rights and are incorporated into all areas of the Convention, whether dealing with employment, family law, health care or education. Society's obligation extends to offering social services, especially child-care facilities, that allow individuals to combine family responsibilities with work and participation in public life. Special measures for maternity protection are recommended and "shall not be considered discriminatory" (article 4). "The Convention also affirms women's right to reproductive choice. Notably, it is the only human rights treaty to mention family planning. States parties are obliged to include advice on family planning in the education process (article 10.h) and to develop family codes that guarantee women's rights to decide freely and responsibly on the number and spacing of their children and to have access to the information, education and means to enable them to exercise these rights" (article 16.e).

The third general thrust of the Convention aims at enlarging our understanding of the concept of human rights, as it gives formal recognition to the influence of culture and tradition on restricting women's enjoyment of their fundamental rights. These forces take shape in stereotypes, customs and norms which give rise to the multitude of legal, political and economic constraints on the advancement of women. Noting this interrelationship, the preamble of the Convention stresses "that a change in the traditional role of men as well as the role of women in society and in the family is needed to achieve full equality of men and women". States parties are therefore obliged to work towards the modification of social and cultural patterns of individual conduct in order to eliminate "prejudices and customary and all other practices which are based on the idea of the inferiority or the superiority of either of the sexes or on stereotyped roles for men and women" (article 5). And Article 10.c. mandates the revision of textbooks, school programmes and teaching methods with a view to eliminating stereotyped concepts in the field of education. Finally, cultural patterns which define the public realm as a man's world and the domestic sphere as women's domain are strongly targeted in all of the Convention's provisions that affirm the equal responsibilities of both sexes in family life and their equal rights with regard to education and employment. Altogether, the Convention provides a comprehensive framework for challenging the various forces that have created and sustained discrimination based upon sex.

The implementation of the Convention is monitored by the Committee on the Elimination of Discrimination against Women (CEDAW). The Committee's mandate and the administration of the treaty are defined in the Articles 17 to 30 of the Convention. The Committee is composed of 23 experts nominated by their Governments and elected by the States parties as individuals "of high moral standing and competence in the field covered by the Convention".

At least every four years, the States parties are expected to submit a national report to the Committee, indicating the measures they have adopted to give effect to the provisions of the Convention. During its annual session, the Committee members discuss these reports with the Government representatives and explore with them areas for further action by the specific country. The Committee also makes general recommendations to the States parties on matters concerning the elimination of discrimination against women.

The full text of the Convention is set out in the pages that follow.

# CONVENTION ON THE ELIMINATION OF ALL FORMS OF DISCRIMINATION AGAINST WOMEN

**The States Parties to the present Convention,**

*Noting* that the Charter of the United Nations reaffirms faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person and in the equal rights of men and women,

*Noting* that the Universal Declaration of Human Rights affirms the principle of the inadmissibility of discrimination and proclaims that all human beings are born free and equal in dignity and rights and that everyone is entitled to all the rights and freedoms set forth therein, without distinction of any kind, including distinction based on sex,

*Noting* that the States Parties to the International Covenants on Human Rights have the obligation to ensure the equal right of men and women to enjoy all economic, social, cultural, civil and political rights,

*Considering* the international conventions concluded under the auspices of the United Nations and the specialized agencies promoting equality of rights of men and women,

*Noting* also the resolutions, declarations and recommendations adopted by the United Nations and the specialized agencies promoting equality of rights of men and women,

*Concerned*, however, that despite these various instruments extensive discrimination against women continues to exist,

*Recalling* that discrimination against women violates the principles of equality of rights and respect for human dignity, is an obstacle to the participation of women, on equal terms with men, in the political, social, economic and cultural life of

their countries, hampers the growth of the prosperity of society and the family and makes more difficult the full development of the potentialities of women in the service of their countries and of humanity,

*Concerned* that in situations of poverty women have the least access to food, health, education, training and opportunities for employment and other needs,

*Convinced* that the establishment of the new international economic order based on equity and justice will contribute significantly towards the promotion of equality between men and women,

*Emphasizing* that the eradication of *apartheid*, of all forms of racism, racial discrimination, colonialism, neo-colonialism, aggression, foreign occupation and domination and interference in the internal affairs of States is essential to the full enjoyment of the rights of men and women,

*Affirming* that the strengthening of international peace and security, relaxation of international tension, mutual co-operation among all States irrespective of their social and economic systems, general and complete disarmament, and in particular nuclear disarmament under strict and effective international control, the affirmation of the principles of justice, equality and mutual benefit in relations among countries and the realization of the right of peoples under alien and colonial domination and foreign occupation to self-determination and independence, as well as respect for national sovereignty and territorial integrity, will promote social progress and development and as a consequence will contribute to the attainment of full equality between men and women,

*Convinced* that the full and complete development of a country, the welfare of the world and the cause of peace require the maximum participation of women on equal terms with men in all fields,

*Bearing in mind* the great contribution of women to the welfare of the family and to the development of society, so far not fully recognized, the social significance of maternity and the role of both parents in the family and in the upbringing of children, and aware that the role of women in procreation should not be a basis for discrimination but that the upbringing of children requires a sharing of responsibility between men and women and society as a whole,

*Aware* that a change in the traditional role of men as well as the role of women in society and in the family is needed to achieve full equality between men and women,

*Determined* to implement the principles set forth in the Declaration on the Elimination of Discrimination against Women and, for that purpose, to adopt the measures required for the elimination of such discrimination in all its forms and manifestations,

*Have agreed* on the following:

## **PART I**

### **Article 1**

For the purposes of the present Convention, the term "discrimination against women" shall mean any distinction, exclusion or restriction made on the basis of sex which has the effect or purpose of impairing or nullifying the recognition, enjoyment or exercise by women, irrespective of their marital status, on a basis of equality of men and women, of human rights and fundamental freedoms in the political, economic, social, cultural, civil or any other field.

### **Article 2**

States Parties condemn discrimination against women in all its forms, agree to pursue by all appropriate means and without delay a policy of eliminating discrimination against women and, to this end, undertake:

(a) To embody the principle of the equality of men and women in their national constitutions or other appropriate legislation if not yet incorporated therein and to ensure, through law and other appropriate means, the practical realization of this principle;

(b) To adopt appropriate legislation and other measures, including sanctions where appropriate, prohibiting all discrimination against women;

(c) To establish legal protection of the rights of women on an equal basis with men and to ensure through competent national tribunals and other public institutions the effective protection of women against any act of discrimination;

(d) To refrain from engaging in any act or practice of discrimination against women and to ensure that

public authorities and institutions shall act in conformity with this obligation;

(e) To take all appropriate measures to eliminate discrimination against women by any person, organization or enterprise;

(f) To take all appropriate measures, including legislation, to modify or abolish existing laws, regulations, customs or practices which constitute discrimination against women;

(g) To repeal all national penal provisions which constitute discrimination against women.

## Article 3

States Parties shall take in all fields, in particular in the political, social, economic and cultural fields, all appropriate measures, including legislation, to ensure the full development and advancement of women, for the purpose of guaranteeing them the exercise and enjoyment of human rights and fundamental freedoms on a basis of equality with men.

## Article 4

1. Adoption of States Parties of temporary special measures aimed at accelerating de facto equality between men and women shall not be considered discrimination as defined in the present Convention, but shall in no way entail as a consequence the maintenance of unequal or separate standards; these measures shall be discontinued when the objectives of equality of opportunity and treatment have been achieved.

2. Adoption of States Parties of special measures, including those measures contained in the present Convention, aimed at protecting maternity shall not be considered discriminatory.

## **Article 5**

States Parties shall take all appropriate measures:

(a) To modify the social and cultural patterns of conduct of men and women, with a view to achieving the elimination of prejudices and customary and all other practices which are based on the idea of the inferiority or the superiority of either of the sexes or on stereotyped roles for men and women;

(b) To ensure that family education includes a proper understanding of maternity as a social function and the recognition of the common responsibility of men and women in the upbringing and development of their children, it being understood that the interest of the children is the primordial consideration in all cases.

## **Article 6**

States Parties shall take all appropriate measures, including legislation, to suppress all forms of traffic in women and exploitation of prostitution of women.

## **PART II**

## **Article 7**

States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the political and public life of the country and, in particular, shall ensure to women, on equal terms with men, the right:

(a) To vote in all elections and public referenda and to be eligible for election to all publicly elected bodies;

(b) To participate in the formulation of government policy and the implementation thereof and to

hold public office and perform all public functions at all levels of government;

(c) To participate in non-governmental organizations and associations concerned with the public and political life of the country.

## **Article 8**

States Parties shall take all appropriate measures to ensure to women, on equal terms with men and without any discrimination, the opportunity to represent their Governments at the international level and to participate in the work of international organizations.

## **Article 9**

1. States Parties shall grant women equal rights with men to acquire, change or retain their nationality. They shall ensure in particular that neither marriage to an alien nor change of nationality by the husband during marriage shall automatically change the nationality of the wife, render her stateless or force upon her the nationality of the husband.

2. States Parties shall grant women equal rights with men with respect to the nationality of their children.

**Article 10**

States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in order to ensure to them equal rights with men in the field of education and in particular to ensure, on a basis of equality of men and women:

(a) The same conditions for career and vocational guidance, for access to studies and for the achievement of diplomas in educational establishments of all categories in rural as well as in urban areas; this equality shall be ensured in pre-school, general, technical, professional and higher technical education, as well as in all types of vocational training;

(b) Access to the same curricula, the same examinations, teaching staff with qualifications of the same standard and school premises and equipment of the same quality;

(c) The elimination of any stereotyped concept of the roles of men and women at all levels and in all forms of education by encouraging coeducation and other types of education which will help to achieve this aim and, in particular, by the revision of textbooks and school programmes and the adaptation of teaching methods;

(d) The same opportunities to benefit from scholarships and other study grants;

(e) The same opportunities for access to programmes of continuing education, including adult and functional literacy programmes, particularly those aimed at reducing, at the earliest possible time, any gap in education existing between men and women;

(f) The reduction of female student drop-out rates and the organization of programmes for girls and women who have left school prematurely;

(g) The same opportunities to participate actively in sports and physical education;

(h) Access to specific educational information to help to ensure the health and well-being of families, including information and advice on family planning.

## Article 11

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the field of employment in order to ensure, on a basis of equality of men and women, the same rights, in particular:

(a) The right to work as an inalienable right of all human beings;

(b) The right to the same employment opportunities, including the application of the same criteria for selection in matters of employment;

(c) The right to free choice of profession and employment, the right to promotion, job security and all benefits and conditions of service and the right to receive vocational training and retraining, including apprenticeships, advanced vocational training and recurrent training;

(d) The right to equal remuneration, including benefits, and to equal treatment in respect to work of equal value, as well as equality of treatment in the evaluation of the quality of work;

(e) The right to social security, particularly in cases of retirement, unemployment, sickness, invalidity and old age and other incapacity to work, as well as the right to paid leave;

(f) The right to protection of health and to safety in working conditions, including the safeguarding of the function of reproduction.

2. In order to prevent discrimination against women on the grounds of marriage or maternity and to ensure their effective right to work, States Parties shall take appropriate measures:

(a) To prohibit, subject to the imposition of sanctions, dismissal on the grounds of pregnancy or of maternity leave and discrimination in dismissals on the basis of marital status;

(b) To introduce maternity leave with pay or with comparable social benefits without loss of former employment, seniority or social allowances;

(c) To encourage the provision of the necessary supporting social services to enable parents to combine family obligations with work responsibilities and participation in public life, in particular through promoting the establishment and development of a network of child-care facilities;

(d) To provide special protection to women during pregnancy in types of work proved to be harmful to them.

3. Protective legislation relating to matters covered in this article shall be reviewed periodically in the light of scientific and technological knowledge and shall be revised, repealed or extended as necessary.

## Article 12

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the field of health care in order to ensure, on a basis of equality of men and women, access to health care services,

including those related to family planning.

2. Notwithstanding the provisions of paragraph 1 of this article, States Parties shall ensure to women appropriate services in connection with pregnancy, confinement and the post-natal period, granting free services where necessary, as well as adequate nutrition during pregnancy and lactation.

## Article 13

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in other areas of economic and social life in order to ensure, on a basis of equality of men and women, the same rights, in particular:

(a) The right to family benefits;

(b) The right to bank loans, mortgages and other forms of financial credit;

(c) The right to participate in recreational activities, sports and all aspects of cultural life.

## Article 14

1. States Parties shall take into account the particular problems faced by rural women and the significant roles which rural women play in the economic survival of their families, including their work in the non-monetized sectors of the economy, and shall take all appropriate measures to ensure the application of the provisions of this Convention in rural areas.

2. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in rural areas in order to ensure, on a basis of equality of men and women, that they participate in and benefit from rural development and, in particular, shall ensure to such women the right:

(a) To participate in the elaboration and implementation of development planning at all levels;

(b) To have access to adequate health care facilities, including information, counselling and services in family planning;

(c) To benefit directly from social security programmes;

(d) To obtain all types of training and education, formal and non-formal, including that relating to functional literacy, as well as, inter alia, the benefit of all community and extension services, in order to increase their technical proficiency;

(e) To organize self-help groups and co-operatives in order to obtain equal access to economic opportunities through employment or self-employment;

(f) To participate in all community activities;

(g) To have access to agricultural credit and loans, marketing facilities, appropriate technology and equal treatment in land and agrarian reform as well as in land resettlement schemes;

(h) To enjoy adequate living conditions, particularly in relation to housing, sanitation, electricity and water supply, transport and communications.

## Article 15

1. States Parties shall accord to women equality with men before the law.

2. States Parties shall accord to women, in civil matters, a legal capacity identical to that of men and the same opportunities to exercise that capacity. In particular, they shall give women equal rights to conclude contracts and to administer property and shall treat them equally in all stages of procedure in courts and tribunals.

3. States Parties agree that all contracts and all other private instruments of any kind with a legal effect which is directed at restricting the legal capacity of women shall be deemed null and void.

4. States Parties shall accord to men and women the same rights with regard to the law relating to the movement of persons and the freedom to choose their residence and domicile.

## Article 16

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in all matters relating to marriage and family relations and in particular shall ensure, on a basis of equality of men and women:

(a) The same right to enter into marriage;

(b) The same right freely to choose a spouse and

to enter into marriage only with their free and full consent;

(c) The same rights and responsibilities during marriage and at its dissolution;

(d) The same rights and responsibilities as parents, irrespective of their marital status, in matters relating to their children; in all cases the interests of the children shall be paramount;

(e) The same rights to decide freely and responsibly on the number and spacing of their children and to have access to the information, education and means to enable them to exercise these rights;

(f) The same rights and responsibilities with regard to guardianship, wardship, trusteeship and adoption of children, or similar institutions where these concepts exist in national legislation; in all cases the interests of the children shall be paramount;

(g) The same personal rights as husband and wife, including the right to choose a family name, a profession and an occupation;

(h) The same rights for both spouses in respect of the ownership, acquisition, management, administration, enjoyment and disposition of property, whether free of charge or for a valuable consideration.

2. The betrothal and the marriage of a child shall have no legal effect, and all necessary action, including legislation, shall be taken to specify a minimum age for marriage and to make the registration of marriages in an official registry compulsory.

## Article 17

1. For the purpose of considering the progress made in the implementation of the present Convention, there shall be established ■ **Committée on the Elimination of Discrimination against Women** (hereinafter referred to as the Committee) consisting, at the time of entry into force of the Convention, of eighteen and, after ratification of or accession to the Convention by the thirty-fifth State Party, of twenty-three experts of high moral standing and competence in the field covered by the Convention. The experts shall be elected by States Parties from among their nationals and shall serve in their personal capacity, consideration being given to equitable geographical distribution and to the representation of the different forms of civilization as well as the principle legal systems.
2. The members of the Committee shall be elected by secret ballot from a list of persons nominated by States Parties. Each State Party may nominate one person from among its own nationals.
3. The initial election shall be held six months after the date of the entry into force of the present Convention. At least three months before the date of each election the Secretary-General of the United Nations shall address a letter to the States Parties inviting them to submit their nominations within two months. The Secretary-General shall prepare a list in alphabetical order of all persons thus nominated, indicating the States Parties which have nominated them, and shall submit it to the States Parties.
4. Elections of the members of the Committee shall be held at ■ meeting of States Parties convened by

the Secretary-General at United Nations Headquarters. At that meeting, for which two thirds of the States Parties shall constitute a quorum, the persons elected to the Committee shall be those nominees who obtain the largest number of votes and an absolute majority of the votes of the representatives of States Parties present and voting.

5. The members of the Committee shall be elected for a term of four years. However, the terms of nine of the member selected at the first election shall expire at the end of two years; immediately after the first election the names of these nine members shall be chosen by lot by the Chairman of the Committee.

6. The election of the five additional members of the Committee shall be held in accordance with the provisions of paragraphs 2, 3, and 4 of this article, following the thirty-fifth ratification or accession. The terms of two of the additional members elected on this occasion shall expire at the end of two years, the names of these two members having been chosen by lot by the Chairman of the Committee.

7. For the filling of casual vacancies, the State Party whose expert has ceased to function as a member of the Committee shall appoint another expert from among its nationals, subject to the approval of the Committee.

8. The members of the Committee shall, with the approval of the General Assembly, receive emoluments from United Nations resources on such terms and conditions as the Assembly may decided, having regard to the importance of the Committee's responsibilities.

9. The Secretary-General of the United Nations shall

provide the necessary staff and facilities for the effective performance of the functions of the Committee under the present Convention.

## Article 18

1. States Parties undertake to submit to the Secretary-General of the United Nations, for consideration by the Committee, a report on the legislative, judicial, administrative or other measures which they have adopted to give effect to the provisions of the present Convention and on the progress made in this respect:

(a) Within a year after the entry into force for the State concerned; and

(b) Thereafter at least every four years and further whenever the Committee so requests.

2. Reports may indicate factors and difficulties affecting the degree of fulfillment of obligations under the present Convention.

## Article 19

1. The Committee shall adopt its own rules of procedure.

2. The Committee shall elect its officers for a term of two years.

## Article 20

1. The Committee shall normally meet for a period of not more than two weeks annually in order to consider the reports submitted in accordance with article 18 of the present Convention.

2. The meetings of the Committee shall normally be held at United Nations Headquarters or at any other convenient place as determined by the Committee.

## **Article 21**

1. The Committee shall, through the Economic and Social Council, report annually to the General Assembly of the United Nations on its activities and may make suggestions and general recommendations based on the examination of reports and information received from the States Parties. Such suggestions and general recommendations shall be included in the report of the Committee together with comments, if any, from States Parties.

2. The Secretary-General shall transmit the reports of the Committee to the Commission on the Status of Women for its information.

## **Article 22**

The specialized agencies shall be entitled to be represented at the consideration of the implementation of such provisions of the present Convention as fall within the scope of their activities. The Committee may invite the specialized agencies to submit reports on the implementation of the Convention in areas falling within the scope of their activities.

**Article 23**

Nothing in this Convention shall affect any provisions that are more conducive to the achievement of equality between men and women which may be contained:

- (a) In the legislation of a State Party; or
- (b) In any other international convention, treaty or agreement in force for that State.

**Article 24**

States Parties undertake to adopt all necessary measures at the national level aimed at achieving the full realization of the rights recognized in the present Convention.

**Article 25**

1. The present Convention shall be open for signature by all States.
2. The Secretary-General of the United Nations is designated as the depository of the present Convention.
3. The present Convention is subject to ratification. Instruments of ratification shall be deposited with the Secretary-General of the United Nations.
4. The present Convention shall be open to accession by all States. Accession shall be effected by the deposit of an instrument of accession with the Secretary-General of the United Nations.

## **Article 26**

1. A request for the revision of the present Convention may be made at any time by any State Party by means of a notification in writing addressed to the Secretary-General of the United Nations.

2. The General Assembly of the United Nations shall decide upon the steps, if any, to be taken in respect of such a request.

## **Article 27**

1. The present Convention shall enter into force on the thirtieth day after the date of deposit with the Secretary-General of the United Nations of the twentieth instrument of ratification or accession.

2. For each State ratifying the present Convention or acceding to it after the deposit of the twentieth instrument of ratification or accession, the Convention shall enter into force on the thirtieth day after the date of the deposit of its own instrument of ratification or accession.

## **Article 28**

1. The Secretary-General of the United Nations shall receive and circulate to all States the text of reservations made by States at the time of ratification or accession.

2. A reservation incompatible with the object and purpose of the present Convention shall not be permitted.

3. Reservations may be withdrawn at anytime by notification to this effect addressed to the Secretary-General of the United Nations, who shall then inform all States thereof. Such notification shall take effect on the date on which it is received.

## Article 29

1. Any dispute between two or more States Parties concerning the interpretation or application of the present Convention which is not settled by negotiation shall, at the request of one of them, be submitted to arbitration. If within six months from the date of the request for arbitration the parties are unable to agree on the organization of the arbitration, any one of those parties may refer the dispute to the International Court of Justice by request in conformity with the Statute of the Court.

2. Each State Party may at the time of signature or ratification of this Convention or accession thereto declare that it does not consider itself bound by paragraph 1 of this article. The other States Parties shall not be bound by that paragraph with respect to any State Party which has made such a reservation.

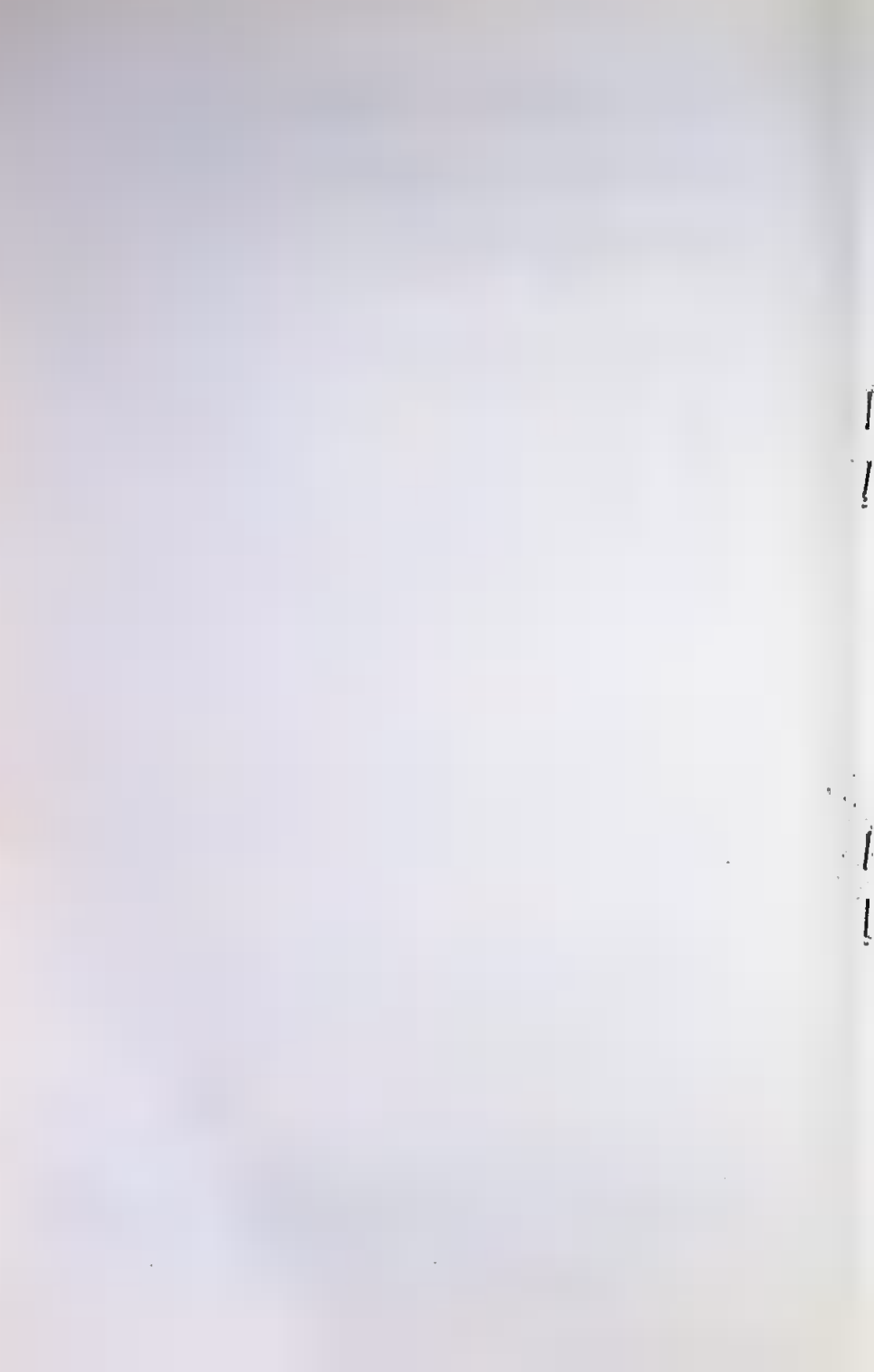
3. Any State Party which has made a reservation in accordance with paragraph 2 of this article may at any time withdraw that reservation by notification to the Secretary-General of the United Nations.

## Article 30

The present Convention, the Arabic, Chinese, English, French, Russian and Spanish texts of which are equally authentic, shall be deposited with the Secretary-General of the United Nations.

༡༡། །བྱད་མེད་སྟེང་པོ་མཆོག་  
མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་སྣ་ཆོགས་  
མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ལོ་སྤྲོད་མཐུན།

“ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་བདེ་སྦྱིད་  
དང་ཞི་བདེ་འབྱུང་བ་ལ་བྱད་མེད་ནམས་སྦྱིས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ལས་  
རིགས་སྣ་ཆོགས་ནང་གང་མང་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། ”



## དཀར་ཆག

ངོ་སྤྱོད།

ནང་དོན་དང་གྲོས་མཐུན་གྱི་གལ་བཤངས། ..... ༡༡

སྤྱོད་སྤྱོད། ..... ༡༤

ལེའུ་དང་པོ།

ཐོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད། (དོན་ཆན་ ༡) ..... ༡༦

སྤྱོད་བྱས་གྱི་ཐབས་ལམ། (དོན་ཆན་ ༡) ..... ༡༦

གཞི་རྩེ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རིམ་གྱི་རང་དབང་

གི་འགན་ལེན། (དོན་ཆན་ ༡) ..... ༡༧

དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ཤེས། (དོན་ཆན་ ༡) ..... ༡༧

ཐོ་མིའི་བྱེད་སྒྲིལ་ཞེན་དང་འཁོན་སེམས། (དོན་ཆན་ ༡) ..... ༡༧

སྤྱོད་འཁོར་བྱ་སྤྱོད། (དོན་ཆན་ ༢) ..... ༡༧

ལེའུ་གཉིས་པ།

ཆབ་སྤྱོད་དང་དམངས་གྱི་མི་ཆོ། (དོན་ཆན་ ༢) ..... ༡༨

སྤྱོད་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི། (དོན་ཆན་ ༢) ..... ༡༨

རྒྱལ་ཁབ་མི་ཁོང་། (དོན་ཆན་ ༢) ..... ༡༨

ལེའུ་གསུམ་པ།

ཤེས་ཡོན། (དོན་ཆན་ ༣) ..... ༡༩

ལས་ཀྱི། (དོན་ཚན་ ༡༡)	.....	༥༠
འཕྲོད་བསྟེན། (དོན་ཚན་ ༡༢)	.....	༥༣
དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁེ་ཕན། (དོན་ཚན་ ༡༣)	.....	༥༣
གོང་གསེབ་གྱི་བྱད་མེད། (དོན་ཚན་ ༡༤)	.....	༥༣

## ལེའུ་བཞི་པ།

ཁྲིམས། (དོན་ཚན་ ༡༥)	.....	༥༥
གཉེན་སྒྲིགས་དང་ཁྲིམ་ཆང་མི་ཆོ། (དོན་ཚན་ ༡༦)	.....	༥༥

## ལེའུ་ལྔ་པ།

བྱད་མེད་སྤྱི་ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་		
བཟོ་བའི་ཚོགས་ཁུང་། (དོན་ཚན་ ༡༧)	.....	༥༩
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆོག་ཐོ། (དོན་ཚན་ ༡༨)	.....	༦༠
འགྲོ་ལུགས་གྱི་སྒྲིག་གཞི། (དོན་ཚན་ ༡༩)	.....	༦༡
ཚོགས་ཁུང་གི་ཚོགས་འདུ་ཁག། (དོན་ཚན་ ༢༠)	.....	༦༡
ཚོགས་ཁུང་གི་ཆོག་ཐོ། (དོན་ཚན་ ༢༡)	.....	༦༣
དམིའ་བསལ་སྤྱི་ཆབ་ཁང་གི་བྱེད་སྒྲུ། (དོན་ཚན་ ༢༢)	.....	༦༣

## ལེའུ་དྲུག་པ།

ཆིངས་ཡིག་གཞན་ཐོག་དུ་ཕན་གཞིད། (དོན་ཚན་ ༢༣)	.....	༦༩
རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ། (དོན་ཚན་ ༢༤)	.....	༦༩
གོས་མཐུན་འཛིན་སྐྱོང་བྱ་རྒྱ། (དོན་ཚན་ ༢༥-༣༠)	.....	༦༩

# རྩོད་གྲོང་བཞུགས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༧ ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་འཛམ་གླིང་མཉམ་སྲུང་ཁྱེད་  
 ཚོ་གསུམ་གྱི་བྱད་མེད་སྟེང་པོ་མཚོ་གཞི་མོ་དམན་གྱི་དབྱེད་འབྱེད་སྒྲ་ཚོགས་མེད་  
 པ་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན་ (ལྷན་ཚོགས་) རོས་ལེན་གནང་། ཁྱེད་ཁྱེད་  
 ཉི་ཤུ་ནས་རོས་ལེན་བྱུང་རྗེས་ ༡༧༥༧ ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེ་ ༩ ཉིན་ཁྱེད་སྤྱི་  
 ཚེངས་ཡིག་ཅིག་དུ་གྱུར། ༡༧༥༧ ལོར་གྲོས་མཐུན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་པའི་ལོ་  
 འཁོར་དུས་ཚོས་ནས་ཕལ་ཆེར་ཁྱེད་ཁྱེད་བརྒྱ་ཐམ་པས་དེའི་ནང་དོན་ལ་བརྩེ་  
 བྱུང་བུ་རྒྱུར་སྒོ་མཐུན་བྱུང་།

གྲོས་མཐུན་དེ་ནི་ ༡༧༥༦ ལོར་བརྒྱ་གསུམ་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་  
 ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གོང་སྤྱོད་གཏོང་བྱའི་ཁྱེད་སྤྱི་བྱད་  
 མེད་གནས་སྤངས་ཞིབ་འཇུག་ལྷན་ཁང་གིས་མི་ལོ་སུ་མ་རུ་ལྷག་ཙམ་འབད་  
 བརྩོན་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་ལྷན་ཁང་གི་ཐུག་ལས་  
 ཉི་བྱད་མེད་ཚོར་སྤྱོད་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མ་བྱུང་བའི་མཚན་གཞི་  
 ཐེར་སྟོན་གནང་བྱུར་ཕན་པའི་ཐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས་  
 གཏོང་བྱའི་འབད་བརྩོན་འདི་ཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོས་མཐུན་དང་ཡོངས་ཁྱེད་  
 གསལ་བསྐྱགས་གང་ཙམ་བྱུང་ནིར་གྲོས་མཐུན་དེ་ཚོའི་གསུམ་ནས་བྱད་མེད་  
 སྟེང་དུ་དབྱེད་འབྱེད་སྒྲ་ཚོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན་ནི་ཡིག་ཆ་ལྟེ་བ་  
 དང་ཁྱེད་ཆེ་གོས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།

ཁྱེད་སྤྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཚེངས་ཡིག་ཚོའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་  
 ཆ་གསུམ་བྱད་མེད་ནམས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་གནད་ཀྱི་ལྟེ་གནས་ཤིག་  
 དུ་འབྲས་རྒྱུར་གྲོས་མཐུན་འདི་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གྲོས་

མཐུན་གྱི་སྒོ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཉམ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་བརྟེན་  
 པ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མིའི་ཆེ་མཐོང་དང་རིན་ཐང་སྦྱི་བ་དང་  
 བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་བཅས་པར་སྦྲར་ཡང་ཡིད་ཆེས་ངེས་བརྟན་བཟོ་བྱ། ད་  
 ལྟོའི་ཡིག་ཆའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་དོན་དང་། དེ་ག་འདྲ་འབྲུབ་པའི་སྒྲིབ་ཞིབ་  
 གསལ་བཤེད་ཡོད། དེ་བས་ན་གྲོས་མཐུན་འདིས་ཀྱི་སྤྱིའི་བྱད་མེད་ཐོབ་  
 ཐང་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་འཕེབས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཐོབ་ཐང་དེ་ཆོ་  
 ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་འགན་ལེན་བྱ་བྱུར་ཀྱི་ཁབ་ཆོ་ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་  
 ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡང་གཏན་འཕེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྔོན་སྦྱོང་དུ་གྲོས་མཐུན་  
 གྱིས་བྱད་མེད་སྤྱིའི་དེ་ལྟེ་འབྱེད་མཐུད་གནས་པ་དངོས་སུ་ངོ་ལེན་བྱེད་  
 པ་དང་སྒྲགས་དེ་འདྲའི་དེ་ལྟེ་འབྱེད་མིའི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྩི་བཀྱར་དང་། འདྲ་  
 མཉམ་ཐོབ་ཐང་གི་ལམ་སྟོན་དང་ཡོང་སུ་འགལ་བར་ངོས་བཟུང་།

དོན་ཆེན་དང་པོར་འགྲེལ་བཤེད་བྱས་པ་བཞིན་དེ་ལྟེ་འབྱེད་ནི་ཆབ་སྲིད།  
 དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཆོག་ས། རིག་གཞུང་། དམངས་དང་ལས་དོན་གཞན་  
 གང་གི་ཐད་ལ་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་བྱད་པར་འབྱེད་པ། ཕྱིར་  
 འབྱུང་ཡང་ན་དམ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། སྦྱི་བ་དང་འདྲ་མཉམ་  
 ཐོག་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རིམ་གྱི་རང་དབང་ལོངས་སུ་  
 སྤྱོད་ཀྱི་འགན་ལེན་བྱ་བའི་སྦྱོང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆ་ཆང་བའི་ཡར་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱི་  
 བཟོ་བྱ་དང་། ཅ་ཁྲིམས་བཟོ་བྱ་བའི་འོས་འཚམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཁབ་  
 ཆོག་གས་པ་ཆོ་ལག་ལེན་འགལ་དགོས་པའི་ངང་གྲོས་མཐུན་འདིས་འདྲ་མཉམ་  
 གྱི་ལམ་སྟོན་ངེས་བཤེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདྲ་མཉམ་གྱི་བཤེད་གཞི་ནི་རྗེས་  
 ཀྱི་དོན་ཆེན་བརྩམས་པའི་རིམ་རིམ་བཞིན་འགྲེལ་བཤེད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཐབས་  
 ལམ་ཐོག་གྲོས་མཐུན་འདི་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་རིམ་པ་གསུམ་ལ་བྱུང་

ཡོད། དམངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབས་གཉིས་  
 སྒྲིབ་ཆགས་པོ་དོན་སྒྲུབ་ཡོད། དེ་ཐོག་དུ་མིའི་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཆད་གཞི་  
 དང་། རིག་གཞུང་གི་པོ་མིའི་འབྲེལ་པོའི་ཐོག་དུ་ཕན་གཞོན་འབྲེལ་བ་བཅས་  
 ལ་སྒོ་འཆབས་ཡོད། བྱད་མེད་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབས་ཐོག་དོན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆེན་  
 པོ་བྱུང་བ་ཡིན། ༡༩༥༣ ལོར་བྱད་མེད་ཆབ་སྲིད་ཐོབ་ཐང་ཐོག་གྲོས་མཐུན་  
 རི་ལམ་བྱས་པ་ཚུན་ཆད་བྱད་མེད་ཆོས་ཆབ་སྲིད་ལས་དོན་ནང་འཇུག་ཞུགས་  
 བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་འཕེལ་ཀྱས་ཕྱིན་མེད་སྟབས། ད་ལྟའི་ཡིག་ཆའི་ནང་  
 དེའི་ནང་དོན་རྣམས་སྒྲུབ་ཡང་དོན་ཆེན་བདུན་པའི་ནང་བཅོད་ཡོད། དེ་  
 ཐོག་ནས་བྱད་མེད་ཆོར་ལོས་འཕེན་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ལས་ཁུངས་འཛིན་  
 རྒྱུ། དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་རྣམས་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།  
 འདིར་བྱད་མེད་ཆོར་བྱུང་སྤྱིའི་ཐོག་རང་རང་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཆབ་བྱེད་  
 རྒྱུའི་གཅིག་མཐུངས་ཐོབ་ཐང་རྣམས་ཚུད་ཡོད། (དོན་ཆེན་ ༡)

༡༩༥༥ ལོར་ཆང་ས་བརྒྱབ་བྱིན་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆབ་འབངས་ (མི་  
 སེར་) ཐོག་གྲོས་མཐུན་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དོན་ཆེན་བདུན་པའི་ནང་འདུས་  
 ཡོད་པ་དེས་བྱད་མེད་ཆོའི་ཆང་སའི་གནས་སྟངས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཆབ་  
 འབངས་སྒྲོད་རྒྱུ་འཁོད་ཡོད། དེ་ཐོག་ནས་གྲོས་མཐུན་གྱི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་  
 ཀྱི་གནས་བབས་ནི་འཆར་ཅན་ཆང་ས་དང་སྤྱལ་ཏེ་དོ་བདག་མི་སྟེར་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལས་སོ་སོའི་ཁྱོ་གའི་ཆབ་འབངས་ལ་སྟོས་དགོས་པ་ཡིན་  
 པར་བདེན་པར་སྒྲོད་བྱས་ཡོད། དོན་ཆེན་ ༡༠, ༡༡, ༡༢ སོ་སོས་ཤེས་  
 ཡོན་ལས་ཀའི་གོ་སྟབས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་ལས་དོན་ཐོག་བྱད་མེད་  
 ཀྱི་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་དེས་བཅོད་བྱས་ཡོད། ཁྱོང་གསེབ་བྱད་མེད་ཆོའི་  
 གནས་སྟངས་དང་བརྒྱུན་ཏེ་དགོས་འདུན་འདི་ཆོ་ལ་དམིགས་བསལ་གལ་

གནད་བཟུང་ཡོད། རྟོན་ཚན་ ༡༤ རང་བཞོད་པ་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་འབད་  
བརྩོན་དང་དཔལ་འཕྲོར་ཐོག་གལ་ཆེའི་ཞབས་འདེགས་ནམས་སྲིད་བྱས་  
འཆར་འཁོད་ནང་དོ་སྣང་མང་ཙམ་དགོས།

རྟོན་ཚན་ ༡༥ སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆོང་གི་ལས་རྟོན་ལ་བྱད་མེད་ཆོ་ལ་  
འདྲ་མཉམ་ཆ་ཆང་ཁས་ལེན་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་བྲིམས་ཀྱི་འཛོན་སྤངས་  
འཁོག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཆང་མ་རྒྱས་མེད་དུ་བརྩི་བ་ཡིན། མཐའ་  
མ་རྟོན་ཚན་ ༡༦ རང་དུ་གྲོས་མཐུན་གྱིས་ཆང་ས་དང་ནང་མིའི་འབྲེལ་  
བའི་གནད་རྟོན་ལ་བཟའ་ཆེ་གདམ་རྒྱ་དང་པ་མ་བྱེད་རྒྱ། སྐར་གྱི་ཐོབ་ཐང་  
རྒྱ་དངོས་བདག་དབང་བཅས་པར་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་ཐོབ་ཐང་  
དང་འོས་འགན་གཅིག་མཚུངས་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དམངས་ཀྱི་ཐོབ་  
ཐང་ལས་ལོགས་སུ་གྲོས་མཐུན་གྱིས་བྱད་མེད་ཀྱི་རྟོན་གནད་གལ་ཆེ་ཤོས་  
ལྷ་གུ་སྐྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད། རྟོན་སྐྱེད་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་  
ལྷ་གུ་བཅའ་རྒྱུའི་བྱེད་སྒྲིལ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཞི་རུ་སྦྱར་མི་རུང་ཞེས་བརྗོད་  
ཡོད། བྱད་མེད་ཀྱི་ལྷ་གུ་བཅའ་རྒྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲིལ་དང་དབྱེ་འབྱེད་དཔར་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ནི་གྲོས་མཐུན་ནང་ཡང་སེམས་འཆབས་འབྱུང་བའི་གནད་རྟོན་ཞིག་  
ཡིན། དཔེར་ན་རྟོན་ཚན་ལྔ་པའི་ནང་ཨ་མ་བྱེད་རྒྱ་ (ཨ་མའི་གནས་  
སྐབས་) ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་བ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་དུ་གོ་དོགས་ཀྱིས་ལྷ་  
གུ་གསོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་ནི་པོ་མོ་གཉིས་ཀས་འགན་གཅིག་པ་ལེན་དགོས་པ་བཤད་  
ཡོད། དེ་བཞིན་སྐྱུ་མ་མ་སྤྱང་སྦྱོབ་དང་། ལྷ་གུ་བདག་སྦྱང་གི་བྲིམས་ཀྱི་  
རྟོན་གནད་ཁག་ཐོབ་ཐང་གལ་ཆེར་བརྩིས་དེ་ལས་ཀ་བྲིམ་ཆང་གི་བྲིམས་  
འཕྲོད་བརྟེན་བདག་གཅེས་སམ་ཤེས་ཡོན་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་དག་  
གྲོས་མཐུན་གྱི་ཆ་ཤས་མང་པོར་འདུས་ཡོད།

སྤྱི་ཚུགས་ཁབས་ཁུ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕུ་གུ་བདག་གཅེས་ཀྱི་མཐུན་  
 རྒྱུ་གཅོས་སྤྱི་ཚུགས་ཁབས་ཁུ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་  
 སྐར་སོ་སོ་བྲིམ་གྱི་ལས་འགན་ལས་ཀ་དང་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚུགས་མི་  
 ཆེད་ནང་ཁྱུགས་རྒྱར་གོ་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་མེད་གནས་སྐབས་  
 སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལ་རྒྱབ་གཉེར་དང་སྤྱུགས་  
 དེ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་བཅི་བ་མ་ཡིན། (དོན་ཚན་ ༤)

གྲོས་མཐུན་གྱིས་བྱད་མེད་ཕུ་གུ་སྤྱོད་རྒྱུ་འདུག་ཁོད་ཐོབ་ཐང་ཡང་ངེས་  
 བརྟེན་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་བྲིམ་ཆང་འཆར་འགོད་སྐོར་ངེས་བརྟེན་འཁོད་པའི་  
 འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེད་སྒྲིག་གཅིག་ཕུ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་  
 ཚོར་ཤེས་ཡོན་ནང་ (དོན་ཚན་དབར་) བྲིམ་ཆང་འཆར་འགོད་སྤྱོད་  
 རྟོན་འཕྲོད་པ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། ཕུ་གུ་འི་གྲངས་འཁོར་དང་བར་བྱ་དེ་ཐོག་རང་  
 དབང་དང་འགན་འཁུར་གྱི་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་འཐོབ་ཐང་འགན་ལེན་བྱས་ཏེ་བྲིམ་  
 ཆང་གི་བྲིམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་འདུག་འབྲི་ཡོད། ཐོབ་ཐང་འདི་དག་  
 ཡོངས་སྤྱོད་པར་བྱད་མེད་ཆོ་ལ་གནས་ཚུལ་དང་ཤེས་ཡོན་བཅས་པར་གོ་  
 སྐབས་ཡོད་དགོས། (དོན་ཚན་ ༡༦) སྤྱིར་བཏང་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཤུགས་  
 རྟོན་རྒྱབ་ས་གསུམ་པ་ནི་འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་གི་བསམ་ཚུལ་གོ་རྟོགས་གོང་  
 མཐོར་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེས་སྤར་སྤོལ་དང་རིག་གཞུང་  
 གིས་བྱད་མེད་རྣམས་གཞི་ཅེད་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སྤྱོད་རྒྱར་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་  
 པ་རོ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཤུགས་རྒྱུན་འདི་དག་ལམ་ལུགས། འགྲོ་ལུགས།  
 འཆར་ཅན་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པར་གྱུར་ཏེ་བྱད་མེད་རྣམས་ཀྱི་བྲིམས་དང་ཆབ་  
 སྤྱོད། དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཐོག་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་དུ་རྒྱར་བ་  
 ཡིན།

གཅིག་ལ་གཅིག་སྟེང་གི་འབྲེལ་བ་འདི་སྒྲོར་བ་ཅངས་ཏེ་སྒྲིན་སྒྲེང་དུ་སྒྲིས་  
 པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་གཅིག་པ་ཡོང་བ་ལ་སྒྲིས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་སྒྲར་  
 སྟོལ་ལ་བརྟེན་པའི་བྲིམ་ཆང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྟོལ་འགྱུར་བ་གཏོང་  
 དགོས་པ་གནད་འགག་དུ་བཅིས་ཡོད། དེ་བས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་  
 གིས་ནམ་ཉེས་དང་། ལྷགས་སྟོལ་དེ་མེན་གྱི་ལག་ལེན་གང་ཞིག་ཤོ་མཚོག་  
 མོ་དམན་ཡང་ན་མོ་མཚོག་ཤོ་དམན་གྱི་བསམ་སྒྲོར་བརྟེན་པ་དང་། འཆར་  
 ཅན་གྱི་ཤོ་མོའི་བྱེད་སྟོལ་བཅས་པ་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཕྱིར་དུ་མི་སྒྲེར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 དང་། རིག་གཞུང་གི་བྱ་སྤྱོད་འཁྱེར་རྒྱུ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུའི་ཕྱོགས་སུ་  
 ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་(དོན་ཚན་ ༥) དོན་ཚན་ ༡༠(ག) གིས་ཤེས་  
 ཡོན་ནང་འཆར་ཅན་འགྱུར་མེད། ལྷ་བ་ནམས་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་སྟོབ་དོན་  
 དང་སྟོབ་གྲའི་ལས་རིམ་སྟོབ་འབྲིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཅས་པར་སྒྱུར་ཞིབ་བྱེད་  
 རྒྱུའི་དབང་ཆ་དུ་སྤྱད་ཡོད། ཐ་མཇུག་རིགས་གཞུང་གི་ནམས་པ་གང་དུ་  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲིས་པའི་ལས་ཀ་དང་ནང་གི་ལས་དོན་བྱད་མེད་ཀྱི་  
 ལས་ཀར་འབྲེལ་བཟོ་བྱས་པ་གོས་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་(ནང་དོན་) ཆང་  
 མར་དམིགས་གཏད་དུ་བཟུང་ཏེ་སྒྲིས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་བྲིམ་ཆང་  
 དང་། ཤེས་ཡོན་ལས་ཀ་བཅས་པར་ལས་འགན་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་ངེས་  
 བཟོ་བྱས་ཡོད།

མདོར་ན་གོས་མཐུན་འདིར་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་དབྱེ་འབྲེད་  
 བཟོ་བ་དང་། ལྷ་མཐུད་གནས་པར་བྱེད་པའི་རྣམས་ལྷགས་སམ་རྒྱ་རྒྱེན་དག་  
 ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་རྒྱུའི་བྱལ་ཆེ་བའི་འཆར་གཞི་སྒྲིན་ཡོད།

བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྲེད་སྤྱི་ཚོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཚོགས་རྒྱུང་གི་  
 གོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་ལྟོ་ཉེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་རྒྱུང་གི་དབང་

ཚད་དང་ཆིངས་ཡིག་ལག་བསྟར་བྱ་བྱུ་གྲོས་མཐུན་གྱི་དོན་ཚན་ ༡༥ ནས་  
 ༣༠ བར་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཡོད། ཚོགས་ཚུང་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་  
 གྲོས་མཐུན་གྱི་བྱུ་བའི་ལས་དོན་ཚང་མར་འཛོལ་སྟངས་ཅན་གྱི་འཐུས་མི་  
 ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་དང་རང་གཞུང་གི་ཐད་བསྟོན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་  
 གི་འོས་འདེམས་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། ཉུང་མཐར་ལོ་བཞི་རེ་འཆམས་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་གྲོས་མཐུན་གྱི་ནང་དོན་ནམས་འགྲུབ་པའི་  
 ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོག་ཐོ་ཚོགས་ཚུང་  
 ལ་འབྲུལ་དགོས།

ལོ་འཁོར་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ཚོགས་ཚུང་ཚོགས་མི་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐུ་  
 ཚབ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཚོག་ཐོ་འདི་ཚོ་གྲོས་བསྟར་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་  
 དུ་རྒྱལ་ཁབ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་ལས་དོན་གང་ཐོག་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་  
 མེད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ།

བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་། འབྲེལ་བའི་གནད་  
 དོན་ཐོག་དུ་ཚོགས་ཚུང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོར་སྦྱར་བཏང་ལམ་སྟོན་  
 བྱེད་རྒྱ།

གྲོས་མཐུན་གྱི་བཟོད་ཚོག་ཡོངས་ཚོགས་འོག་གི་ཤོག་གུངས་ནས་འགོ་  
 བརྒྱགས་ཡོད།

བྱད་མེད་རྟེན་དཔྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོ་པའི་གྲོས་མཐུན།

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག

མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཙུ་ཁྲིམས་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་།  
མིའི་ཆེ་མཐོང་དང་རིན་ཐང་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་བཅས་  
ལ་ཡིད་ཆེས་ངེས་བཞིན་བྱས་ཡིད།

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱགས་ཀྱིས་དཔྱེ་འབྱེད་  
ཁས་ལེན་མི་རུང་བའི་ལམ་སྲོལ་ (གཞི་རྩ) ངེས་བཞིན་ཐོག་མི་ཆང་  
མ་རང་དབང་དུ་སྦྱེས་གིང་གོ་གནས་དང་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ལ་མཚན་  
མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་དཔྱེ་འབྱེད་ཐེ་པའི་དཔྱེ་འབྱེད་རིགས་གང་ཡང་མེད་  
པར་ཆང་མ་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་གསལ་བསྐྱགས་  
བྱེད་ཀྱི་ཡིད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ཏུ་གན་རྒྱ་འཛོག་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་  
ཚོགས་པ་ནམས་ལ་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས།  
རིག་གཞུང་དམངས་དང་། སྤྱི་དོན་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་འདྲ་མཉམ་  
ཐོབ་ཐང་སྲ་བརྟན་བཅོ་པའི་འགན་ཡིད།

མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གོང་སྤེལ་  
གཏོང་མཁན་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་གཞིགས་སྤྱོད་འོག་  
རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་མཐུན་མང་པོ་མཇུག་བསྒྲིལ་བ་ཡིན།

མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་གོང་མཐོར་  
གཏོང་མཁན་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་གྲོས་ཚད། ཁྲབ་  
བསྐྱགས་རྒྱབ་གཉེར་ཁག་ངོས་ལེན་བྱས་ཡིད།

གང་ལྟར་ཐབས་ཤེས་འདི་ཚོ་ཡོད་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་བུད་མེད་སྤོང་དུ་  
དེ་ཕྱེ་འཕྱེད་ཀྱི་ཆེ་མུ་མཐུད་གནས་པ་སྒོ་འཛབས་བྱུང་།

བུད་མེད་སྤོང་དུ་དེ་ཕྱེ་འཕྱེད་ནི་མིའི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྩེ་བཀྱར་དང་འདྲ་  
མཉམ་ཐོབ་ཐང་གི་གཞི་ཅ་དང་འགལ་བ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་བུད་མེད་སྤྱེས་པ་འདྲ་  
མཉམ་གྱིས་རང་རང་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས། དཔལ་འབྱོར།  
རིག་གཞུང་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་རྒྱུ་འགོག་ཀྱི་ཉེན་ཉེད་ཅིང་། དེས་སྤྱི་ཚོགས་  
དང་བྱིམ་ཆང་གི་བདེ་སྤྱིད་གོང་འཕེལ་ལ་གནོད་པ་མ་ཟད་ཀྱལ་ཁབ་དང་འགྲོ་  
བཅིའི་སྤྱི་ཞུ་བྱ་རྒྱུ་འབྱུང་མེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆ་ཆང་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་བ་ལ་འགོག་  
ཀྱིན་བཟོ་བ་ཡིན།

དཀྱའ་སྤྱད་གི་གནས་སྤངས་སུ་བུད་མེད་ཚོ་ལ་ཟས། འཕྲོད་བརྟེན།  
ཤེས་ཡོན། སྤྱོད་བདར། ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་དང་དགོས་མཁོ་གཞན་ལ་  
ཐོབ་ཐང་ཆེ་ཉུང་བ་ཡོད་པར་སྒོ་འཛབ་བྱུང་།

དྲང་བདེན་དང་། འདྲ་མཉམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཀྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་འབྱོར་  
གྱི་ལམ་སྟོལ་གསར་པ་གཏན་འཁེབས་བྱ་རྒྱུ་དེས་སྤྱེས་པ་དང་བུད་མེད་འདྲ་  
མཉམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན།

མི་རིགས་དེ་ཕྱེ་འཕྱེད། མི་རིགས་རིང་ལུགས་འདྲ་མིན་མི་རིགས་ཁག་  
དེ་ཕྱེ་མི་སེར་གནས་སྟོས་རིང་ལུགས་བཅན་འདྲུལ་ཀྱལ་ཁབ་ཆོའི་ནང་སྤྱིད་  
ལ་སྤྱི་ཀྱལ་གྱིས་བདག་གཟུང་། དབང་སྐྱུར་ཐེ་བྱས་བཅས་ཅ་མེད་བཟོ་རྒྱུ་  
ནི་སྤྱེས་པ་དང་བུད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཆང་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་མཁོ་གཞན་  
ཆེ་བ་ནན་བརྟེན་ཉེད་ཀྱི་ཡོད།

ཀྱལ་སྤྱིའི་ཞི་བདེ་དང་སྤྱང་སྒྲོལ་སྤྱོད་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཀྱལ་སྤྱིའི་རྩ་  
དག་ཁུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། ཀྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལམ་

ལུགས་ལ་མ་སྟོས་པར་ཕན་ཚུན་དབར་མཉམ་རྟགས་བྱ་བྱ་གོ་ཚོན་མཚམས་  
 འཛིན། བྱེ་བྲག་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་དྲག་བསྐྱགས་བཏང་འཛིན་འོག་དུལ་ཕན་གོ་  
 ཚོན་བཀག་སྟོམ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དང་བདེན།  
 འདྲ་མཉམ་གཉིས་ཕན་གྱི་ལམ་སྟོན་འབྲུང་ཐབས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་དབང་སྐྱར་  
 དང་། བདག་གཟུང་འོག་གནས་པའི་སྤྱོད་དག་གི་རང་ཐག་རང་གཅིད་དང་།  
 རང་བཙན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཤེས་པ་བྱེད་བྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་དང་ས་  
 རྩལ་གྱི་ཆིག་བསྐལ་ལ་བརྩི་སྤྱད་བྱེད་བྱ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་  
 གོང་དུ་སྤེལ་བ་ཡིན། དེའི་འབྲས་བུར་སྤྱོས་པ་དང་བྱད་མེད་དབར་གྱི་ཆ་  
 ཚང་བའི་འདྲ་མཉམ་འབྲུང་བར་ཕན་ཐོགས་འབྲུང་བ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་འབྲུང་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་བདེ་  
 སྤྱིད་དང་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་བྱད་མེད་ཆོ་སྤྱོས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ལས་དོན་  
 ཚང་མར་གང་མང་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་བྱ་དེ་ཡིན།

བྱིམ་ཚང་གི་བདེ་སྤྱིད་དང་། སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཐོག་དུ་བྱད་མེད་  
 ཀྱི་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དབར་དུ་ཡོང་ཉེན་འོས་འཛིན་མ་བྱུང་བ་དང་།  
 ཨ་མ་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་གནད་འགག་དང་བྱིམ་ནང་དང་། སྤུ་གྲུ་གསོ་  
 སྤྱོད་ཐོག་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ཡོད་དུ་བཅངས་ཏེ་བྱད་མེད་ཀྱི་སྤུ་གྲུ་སྤྱོད་ས་  
 རྒྱ་ཁྱི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཞི་རུ་མ་སོང་བ་ཤེས་དགོས། སྤུ་གྲུ་གསོ་སྤྱོད་  
 རྒྱར་ཕ་མ་གཉིས་དང་། སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་ནས་ཐོང་གི་ལས་འགན་ཡོད།

སྤྱོས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་དབར་འདྲ་མཉམ་འབྲུང་བར་སྤྱོད་ཆོགས་  
 དང་བྱིམ་ཚང་ནང་སྤར་སྟོན་གཞི་བཞག་གི་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་  
 སྟོན་ལ་སྐྱར་བ་གཏོང་དགོས་པ་ཤེས་དགོས།

བྱད་མེད་སྤྱིང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་སྤྱོད་ཆོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་

གསལ་བསྒྲགས་ནང་འཁོད་པའི་ལམ་སྲོལ་རྣམས་ལག་ལེན་ཡོང་ཆེད་དེ་འདྲི་  
དབྱེ་འབྱེད་ཅི་གཏོར་གཏོར་བར་མཁོ་པའི་ཐབས་བྱས་རྣམས་ལག་ལེན་བསྟར་  
རྒྱུར་གྲོས་མཐུན་བྱུང་བ་གསལ་གསལ།

དོན་ཚན་ ༡

གྲོས་མཐུན་ནང་གི་ཚིག་ (བུད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་) ཅེས་  
 བ་ནི་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་བ། ཕྱིར་འབུད་ཡང་ན་  
 དམ་བསྐྱགས་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། དེ་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱི་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་ཆང་སའི་གནས་བབས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཕོ་མོ་གཉིས་འདྲ་  
 མཉམ་ཐོག་ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས། རིགས་གཞུང་  
 དང་ལས་དོན་གཞན་ལ་བུད་མེད་རྣམས་ནས་གཞི་རྩའི་རང་དབང་  
 དང་འགོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། རོས་ལེན་བྱེད་  
 རྒྱར་གཞོད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༢

རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་བུད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རིགས་  
 མཐའ་དག་ལ་སྤྱོད་འཇུག་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་  
 མེད་གཙུག་གཏོར་གཏོར་བའི་དོན་དུ་འབྲལ་དུ་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྲིད་  
 བྱས་དང་ཐབས་ཤེས་ལག་དུ་ལེན་རྒྱར་མོས་མཐུན་བྱུང་། དེ་ཕྱིར་  
 ག་ཤམ་གྱི་དོན་ཚན་རྣམས་ལས་འགོ་བརྩམ་རྒྱ།

༡) སྤྱིས་པ་དང་། བུད་མེད་འདྲ་མཉམ་གྱི་གཞི་རྩ་གལ་  
 ཏེ་ད་ལྟོ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་བྱིས་དང་དེ་མིན་གྱི་སྤྱིགས་གཞི་གཞན་  
 ནང་མེད་ན་འགོད་རྒྱ་དང་། རྩ་བྱིས་དང་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐབས་

ལམ་གཞན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་གཞི་རྩ་འདི་ཉིད་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་བ་  
བཟོ་གྱུ།

ཁ) བུད་མེད་རྟེན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་འགོག་པའི་ཕྱིར་དུ་བཀའ་  
འཁྲོལ་ཐེ་བའི་བྲིམས་མཐུན་དང་དེ་མིན་རན་འཆོམས་ཀྱི་ཐབས་  
ཤེས་ལག་དུ་ལེན་གྱུ།

ག) སྐྱེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་བུད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་  
ནམས་ལ་བྲིམས་ཀྱི་སྤང་སྦྱོབ་སྤྲད་གྱུ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆད་ལྡན་  
བྲིམས་དང་དེ་མིན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས་གཞན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་  
བུད་མེད་ནམས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྦྱོང་གང་ཡང་རུང་བ་ནས་ཡན་  
རྒྱས་ལྡན་པའི་སློན་སྤང་སྦྱོབ་བྱེད་གྱུ།

ང) བུད་མེད་རྟེན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྦྱོང་གང་ཡའང་  
ཞུགས་རྒྱུར་འཛེམས་རྒྱུ་དང་། དམངས་ཀྱི་དབང་འཛིན་པ་དང་།  
སྒྲིགས་འཇུགས་ཁག་གི་འོས་འགན་འདི་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བར་  
ཞུགས་གྱུ།

ཅ) སྤྱི་པོ་ཆོགས་པ་ཡང་ན་ཆོང་ལས་སྒྲིག་འཇུགས་གང་  
ཞིག་གིས་བུད་མེད་རྟེན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྦྱོང་སྤེལ་བ་བཀའ་གྲོམ་  
བྱ་ཕྱིར་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཕུག་བཞེས་བཟང་རྒྱུ།

ཆ) བུད་མེད་ཐོག་དུ་དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ད་  
ཡིད་ཀྱི་རྩ་བྲིམས། སྒྲིག་ལམ། ལྷགས་སློལ། ལག་ལེན་ཁག་  
བཅས་རྩ་མེད་བཟོ་བའམ། སྤྱིར་བཏོན་གཏང་བའི་དོན་དུ་རྩ་བྲིམས་  
བཟོ་རྒྱས་མཆོན་པའི་བྲིམས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཆང་མ་ལག་ལེན་དུ་  
འགོལ་གྱུ།

ང) བྱད་མེད་སྤྱི་དུ་དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་  
 རྒྱལ་ཁབ་གི་ནག་ཉེས་ཁྲིམས་གཞི་ཚང་མ་བཅི་མེད་གཏོང་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༣

བྱད་མེད་གི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་སྲ་བརྟན་འབྱུང་བ་དང་སྦྲེས་པ་  
 དང་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ཁོང་ཚོར་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རྩའི་  
 རང་དབང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུར་འགན་ལེན་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་ཁབ་  
 ཚོགས་པ་ཚོ་ཁྲིམས་བཅེས་པའི་འོས་འཚམས་གི་ཐབས་ཤེས་ལག་  
 ལེན་བརྟན་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༤

༡) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ནང་འགྲེལ་བཤེད་བྱས་པ་བཞིན་སྦྲེས་པ་  
 དང་བྱད་མེད་དབར་གྱི་དངོས་ཡོད་འདྲ་མཉམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་  
 རྒྱུར་དམིགས་པའི་འབྲལ་སེལ་གྱི་དམིགས་བསལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་ལག་ལེན་བརྟན་གྱུ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་བཅི་  
 བ་མ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མ་མཉམ་པ་དང་། ཐ་དད་ཆད་གཞི་བདག་  
 སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་། གཅིག་མཚུངས་གྱི་གོ་སྐབས་དང་། བྱེད་  
 རྒྱལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དག་གྲུབ་མཚམས་ཐབས་ཤེས་འདི་དག་  
 མཚམས་འདྲིལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་ཨ་མའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་བ་  
 བྱ་རྒྱུར་དམིགས་པའི་ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཐོ་བའི་  
 དམིགས་བསལ་ཐབས་ལམ་ལག་བརྟན་བྱེད་པ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་  
 མི་བཅི་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༥

༡) རོ་མོ་གཉིས་གང་རུང་ཞན་པ་ལས་མཆོག་གི་བསམ་  
སྒོལ་རྟེན་པའི་ནམ་རྟོག་དང་ལུགས་སྒོལ། དེ་མིན་བྱ་སྤྱོད་  
གཞན་ནམ་ཅ་གཏོར་གཏོར་བའི་ཕྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་གི་  
སྤྱིས་པ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་། རིག་གཞུང་ལ་བརྟེན་  
པའི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱར་བཅས་གཏོར་རྒྱུར་འོས་འཆམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་  
སྤེལ་རྒྱ།

༢) ཨ་མ་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་  
ཁྱིམ་ཆང་འཇུགས་བསྐྱུན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནང་གསལས་གཅིག་ཡིན་ཅིང་  
ཐུག་གསེ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ནི་སྤྱིས་པ་དང་། བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་  
འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དག་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཡོང་ཆེད་  
རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་གི་འོས་འཆམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཡོངས་ཇོགས་  
སྤེལ་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༦

བྱད་མེད་ཐོག་ཁྱིམས་འགལ་གྱི་ཆོང་རིགས་ཁག་དང་སྤྱད་འཆོང་བྱ་སྤྱོད་བཟུ་  
གཞིག་གཏོར་རྒྱ་བཀག་སྤོམས་བྱེད་རྒྱུར་རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་  
གི་རན་འཆམས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༥

ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ན་མས་ཀྱིས་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་དམངས་  
 ཀྱི་ལས་དོན་ནང་བྱད་མེད་སྟེང་དུ་བྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་འོས་  
 འཚམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཚང་མ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་དང་། བྱེ་  
 བྲག་དུ་སྒྲེ་བ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་བྱད་མེད་ཚོར་འཐོབ་པ་  
 བྱེད་རྒྱུ།

༡) འོས་བསྐྱེད་ཚང་མ་དང་། དམངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་  
 བསྐྱེད་ལེན་ཐོག་འོས་འཛེན་རྒྱུ་དང་། དམངས་ཀྱི་འོས་འདེམས་བྱས་  
 པའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ནང་ཞུགས་ཚོག་པ།

༢) གཞུང་གི་སྲིད་བྱས་གསལ་བཟོད་དང་ལག་བསྟར་  
 བྱེད་རྒྱུར་ཞུགས་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཁུངས་བཟུང་རྒྱུ། གཞུང་  
 གི་རིམ་པ་ཚང་མར་དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱ་རྒྱུ།

༣) ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་  
 དང་འབྲེལ་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་ཚོགས་  
 པ་ཁག་ནང་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ ༦

སྒྲིས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་དུ་བྱེ་འབྱེད་གང་ཡང་མེད་པར་ཀྱལ་ཁབ་  
 ཚོགས་པ་ཁག་གིས་བྱད་མེད་ཚོར་ཀྱལ་སྤྱིའི་ཐོགས་རང་ཉིད་ཀྱལ་  
 ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དང་། ཀྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་འཛུགས་

ཁག་གི་ལས་དོན་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་བཅས་འཕྲོ་པར་འོས་འཚམས་  
 གྱི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི།

དོན་ཚན་ (༧)

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་བྱུང་མེད་ཚོར་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་  
 འབངས་འཕྲོ་བ་རྒྱ། བརྟེ་རྒྱ། འཛིན་རྒྱ་བཅས་ལ་སྐྱེས་པ་དང་  
 གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་རྒྱ། ཕྱི་རྒྱལ་བར་གཉེན་སྲིད་བྱེད་  
 པ་ཡང་ན་ཆང་ས་བརྒྱབས་རྗེས་ཁྲོ་གཏི་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་བྱུང་  
 མེད་སྟེང་དུ་བཅོན་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ཁག་འགོག་རྒྱ།

༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་ཁག་གི་སྤྱ་གཏི་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་ཐོག་  
 སྐྱེས་པ་དང་། གཅིག་མཚུངས་བྱུང་མེད་ལ་ཐོག་ཐང་སྤྲོད་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༠

ཕྱུ་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་བྱད་མེད་ཉིད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་  
བཟོས་སྟེ་ཤེས་ཡིན་ཐོག་བྱད་མེད་ནམས་ལ་སྦྱེས་པ་དང་འདྲ་  
མཚུངས་ཐོབ་ཐང་རག་པའི་དོན་དུ་རན་འཆོམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྟེ་ལ་  
ཕྱུ་དམིགས་བཀར་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ག་གཤམ་  
གྱི་དོན་ཚན་ནམས་ལག་ལེན་བསྟར་བྱ།

༡) མདུན་ལམ་མམ་ལག་ཤེས་ལམ་སྟོན་ཐོག་ཆ་རྒྱུན་  
གཅིག་དང་སྟོབ་སྦྱང་གི་གོ་སྐབས་དང་། ཁྱོད་གསེབ་དང་ཁྱོད་  
ཁྱེར་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡིན་སྒྲིག་འཇུགས་ཆང་མའི་ལག་འབྱེར་  
འཐོབ་ཆེད་དང་འདྲ་མཉམ་འདི་སྟོབ་གྱའི་སྟོན་ལ་སྤྲོད་བཟོ་བྱ་  
དང་། ལུ་ལ་རིག་འཆོ་ཐབས་དང་མཐོ་རིམ་ལུ་ལ་རིག་སྟོབ་སྦྱང་།  
ལག་ཤེས་སྦྱང་བདར་རིགས་ཆང་མར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བ་བྱེད་བྱ།

༢) གཏན་འཁེབས་སྟོབ་ཚན་གཅིག་པ། ཡིག་རྒྱགས་  
གཅིག་པ། སྟོབ་འབྲིད་དགོ་ཅན་གྱི་ཡིན་ཏན་ཆུང་ཆད་གཅིག་པ།  
སྟོབ་གྱའི་ས་ཁོངས། ཡོ་བྱད་སྤྲུལ་ཀ་གཅིག་པ་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་  
རག་བྱ།

༣) ཤེས་ཡིན་ནམས་གངས་མི་འདྲ་བ་དང་། ལས་རིམ་  
གང་སར་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་འཆར་ཅན་འགྱུར་མེད་བསམ་  
སྒྲུབ་བརྟེན་པའི་བྱེད་སྟོན་ནམས་མེད་པ་བཟོ་སྟེ། བྱད་དང་བྱ་མོ་གཅིག་

འདུས་སྒྲོབ་སྤྱིང་དང་དེ་མེན་སྒྲོབ་སྤྱིང་ནམ་གངས་གཞན་གོང་དུ་  
 སྒྲེལ་ནས་དམིགས་ཡུལ་འདི་ལམ་སྤྱིང་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་  
 ལ་ཕྱེ་བྲག་དུ་སྒྲོབ་དེའི་དང་སྒྲོབ་གྱི་ལས་རིམ། སྒྲོབ་འབྲིང་ཐབས་  
 ལམ་རྒྱུར་ཞིབ་ཀྱིས་དམིགས་ཡུལ་འདི་འགྲུབ་པ་ཕྱེད་རྒྱ།

ང) སྒྲོབ་ཡོན་གྱི་ཁེ་ཕན་ལེན་རྒྱུར་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ཅ) སྒྲོབ་ཡོན་གྱིས་དབར་གྱིས་ཡོན་ཐོག་བར་བྱ་དག་གི་  
 མཁྱོགས་བསལ་བར་དམིགས་པའི་མི་ཞན་པའི་སྒྲོབ་སྤྱིང་དང་། ཡི་  
 གི་འབྲེ་སྒྲོག་གི་ལས་རིམ་ཚུད་པའི་སྒྲོབ་སྤྱིང་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་ལས་  
 རིམ་ཐོག་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ཆ) སྒྲོབ་གྲར་འགོ་བཞིན་པའི་བུ་མོ་སྒྲོབ་གྲ་ནས་ཕྱིར་  
 འཐེན་ཕྱེད་པའི་བུ་སྤྱིད་ལ་བཀག་འགོག་གིས་དེ་རིགས་ཀྱི་གངས་  
 ཚད་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དང་། བུད་མེད་དང་བུ་མོ་གང་ཞིག་གི་སྒྲོབ་  
 གྲུས་ལ་མ་བབས་པའི་སྤྱོད་ནས་གཡུགས་པ་ཆོད་ཆེད་དུ་ལས་རིམ་  
 གོ་སྒྲིག་ཕྱེད་རྒྱ།

ད) ལུས་རྩ་ལ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྤྱིང་ནང་དུར་ཐག་  
 གིས་ཞུགས་རྒྱུར་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ན) བྱིས་ཚང་འཆར་འགོད་ཐོག་སྒྲོབ་སྤྱོད་དང་གནས་  
 ཚུལ་སྤྱིད་རྒྱུའི་མཚོན་པའི་བྱིས་ཚང་གི་བདེ་སྤྱིད་དང་། འཕྲོད་  
 བརྟེན་ལ་ཕན་པའི་གེས་ཡོན་གནས་ཚུལ་ཕྱེ་བྲག་པའི་ཐོག་གོ་སྐབས་  
 ཡོད་དགོས།

དོན་ཚན་ ༡༡

༡) ཐོམ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་འབྲུང་དོན་དུ་རྒྱལ་  
ཁབ་ཆོག་པ་ཁག་གི་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་ལ་བྱད་མེད་ལ་དབྱེ་འབྱེད་  
མེད་པ་བཟོ་བའི་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐུག་བཞེས་བསྟར་  
རྒྱ་དང་། བྱེ་བྲག་དུ་འོག་གི་དོན་གནད་ཐོག

ཀ) ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ནི་ཁ་འཕྲལ་དུ་མི་རུང་བའི་  
མི་ཀུན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡིན་

ཁ) ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་།  
དེའི་ནང་ལས་ཀར་བདམ་སྤྱད་གི་སྤྱི་གཞི་གཅིག་མཚུངས་ལག་  
བསྟར་བྱེད་རྒྱ་ཚུད་ཡོད།

ག) ལས་ཀ་དང་། འཚོ་ཐབས་རང་དབང་གི་གདམ་རྒྱུའི་  
ཐོབ་ཐང་གནས་ཅིམ་འཕར་རྒྱ་དང་། ལས་ཀའི་སྤང་སྤྱོད་ཁེ་ཕན་  
ཞབས་ཞུའི་ཆ་རྒྱུན་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། ལག་ཤེས་སྤྱོད་བདར་  
དང་སྤྱོད་བདར་འདྲ་མིན་ལེན་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་།

ང) ཁེ་ཕན་ཐེ་བའི་སྤྲ་ཆ་གཅིག་པ། ལས་ཀ་རིན་ཐང་  
གཅིག་པའི་ཐོག་བྱེད་རྒྱལ་གཅིག་པ་ ལས་ཀ་རིན་ཐང་གཅིག་པའི་  
ཐོག་བྱེད་སྤངས་གཅིག་མཚུངས་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཅ) སྤྱི་ཆོག་སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། དམིག་བཀར་ནས་  
ཡོ་ལ། ལས་མེད་ནད་པ་ཆགས་པ་ ལུས་གཙོང་སེམས་གཙོང་  
ཅན། ལོ་ན་ནས་པ་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་དང་། ཆབས་གཅིག་སྤྲ་  
ཡོད་གྲུང་གསེང་གི་ཐོབ་ཐང་།

ཆ) ཐོན་སྐྱེད་འདུགས་སྤྱན་གྱི་ལས་ཀ་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱས་

མཚན་ལས་ཀའི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟན་ཆ་དང་། ལུས་སེམས་  
གནས་སྤངས་ཀྱི་སྤང་སྦྱོབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

༡) ཆང་ས་དང་ཨ་མ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དག་ལ་བརྟན་ནས་བྱད་  
མེད་སྤང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་འགོག་པའི་སྤང་དང་། ཁོང་ཚོའི་ལས་ཀའི་  
ཐོབ་ཐང་སྤང་བརྟན་བཟོ་རྒྱུར་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོས་འོས་འཚམས་  
ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ།

༡) ལྷ་གྲ་བཙས་པའི་ནད་དགོངས། ཡང་ན། སྦྱུ་མ་  
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས་གནད་དབྱུང་གཏོང་བ་དང་། གཉེན་སྦྱིག་  
གནས་སྤངས་ལ་བརྟན་ནས་གནས་དབྱུང་ཐོག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་  
འགོག་རྒྱ།

ཁ) ཐོགས་ཡོད་ལྷ་གྲ་བཙའ་སྦྱེད་གྲུང་གསང་ངམ་དེ་དང་  
དོད་མཚུངས་ཀྱི་སྦྱོ་ཚོགས་ཁེ་ཕན་གསར་གཏོད་ཐོག་ འོ་བདག་  
སོ་སའི་སྤྲ་མའི་ལས་ཀ་དང་དེའི་གོ་གནས་ནན་རིམ། སྦྱོ་ཚོགས་  
བྱར་ཐོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་མ་གོར་བ་དགོས།

ག) ཕ་མ་གཉིས་པོ་ཁྱིམ་ཆང་གི་འོས་འགན་ལས་ཀའི་  
འགན་འཁུར་དང་མཉམ་མཐུད་བྱ་བུ་བའི་ཆེད་དགོས་གནད་ཀྱི་  
སྦྱོ་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་འབྱུང་བར་རུས་བྱགས་སྤར་རྒྱ་དང་། ཆབས་  
ཅིག་ལྷ་གྲ་བརྟན་སྦྱོང་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནེ་སྦྱོ་ཚོགས་  
འཚོ་བར་འཇུག་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་སེམས་བྱགས་སྤར་རྒྱ།

ང) བྱད་མེད་ཚོ་སྦྱུ་མ་མའི་སྐབས་སུ་གནོད་པའི་ལས་དོན་  
ལས་དམིགས་བསལ་སྤང་སྦྱོབ་སྤྲད་རྒྱ།

ཅ) དོན་ཚན་འདིའི་ནང་ཚུད་པའི་དོ་གནད་དང་འབྲེལ་

པའི་སྤང་སྤྱོད་ལྟན་པའི་ཁྲིམས་བཅོམ་ཆོད་རིག་དང་། ཡུལ་རིག་  
གི་ཤེས་ཡོན་གཞི་བཞག་དུས་མཆོམས་དུས་མཆོམས་སྐྱར་ཞིབ་བྱེད་  
རྒྱ་དང་། རུས་མེད་བཅོ་བ་ཡང་ན་ཕྱིར་འགྲངས་བྱེད་རྒྱ།

## དོན་ཆོད་ ༡༣

- ༡) འཆར་ལྟན་བྱ་བཅའ་གསེས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་  
བདག་གཅེས་ཞབས་ཞུའི་ཐོབ་ཐང་རག་པའི་དོན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཆོག་པས་  
པ་ཁག་གི་འོས་འཆོམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་བསྐྱར་ཏེ་འཕྲོད་  
བརྟེན་བདག་གཅེས་ཐོག་བྱུང་མེད་སྟེང་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་རྒྱ།
- ༢) དོན་ཆོད་འདི་ནི་ནང་ཆོད་དང་པོའི་བརྗོད་དོན་ལ་མ་ལྟོས་  
པར་སྐྱུ་མ་མ་ལོགས་སུ་དགར་བ། ཡུལ་གྱི་བཅའ་སྐབས་དང་དེའི་  
རྗེས་བཅས་སུ་མཁོ་གནད་ལ་གཞིགས་པའི་བྱུང་མེད་ཆོར་རིན་མེད་  
ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མ་ཟད། སྐྱུ་མ་དང་རྒྱ་མ་འབབ་པའི་སྐབས་  
སུ་བཅུད་ལྟན་ཟས་ལྡང་ངེས་སྤྱད་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཆོད་པ་ཁག་གིས་  
འགན་ལེན་བྱ་དགོས།

## དོན་ཆོད་ ༡༤

- ༡) རྒྱལ་ཁབ་ཆོག་པས་པ་ཁག་གི་སྤྱི་ཆོག་པས་དང་། སྤྱི་ཆོག་པས་ཀྱི་  
ལས་དོན་གཞན་ལ་བྱུང་མེད་སྟེང་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་ཏེ་སྐྱུ་  
པ་དང་བྱུང་མེད་གཅིག་མཚུངས་ཐོག་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་ཡོང་བར་  
འོས་འཆོམས་བྱ་ཐབས་སྤེལ་རྒྱ་དང་། བྱེ་བྲག་དུ་གཤམ་གསལ་  
ཁག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ།
- ༡) རང་མིའི་ཁོ་ཕན་ཆོད་མར་ཐོབ་ཐང་།

ཁ) དུལ་ཁང་བུ་ལོན། གཏལ་འཛོག་བུ་ལོན། དེ་མིན་  
དཔལ་འབྱོར་གྱི་བུ་ལོན་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ཐོབ་ཐང་།

ག) སྤྱོ་སངས་བྱེད་སྒོ་ཁག་དང་། ལུས་ཅལ་ཅེད་སྒྲ། རིག་  
གཞུང་གི་ལས་ཀའི་ནང་འཇུག་ཞུགས་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

## དོན་ཆན་ ༡༤

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་གི་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་གྱི་དཀའ་  
སྤྱུག་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ནང་མི་འཆོ་གནས་བྱབ་པའི་དོན་དུ་ལས་  
དོན་གལ་ཆེ་བྱེད་པ་ཐུགས་བཅངས་གྱིས་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་ཆོར་  
གྲོས་མཐུན་འདིའི་ནང་དོན་ཁག་ལག་བརྟར་བྱབ་པའི་འོས་འཆ་མས་  
གྱི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་རྒྱ།

༢) རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་ནས་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་དུ་བྱུང་མེད་  
སྟངས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་སྟེ་སྒྲིམ་པ་དང་བྱུང་མེད་འདྲ་མཉམ་  
ཐོག་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་ཆོ་ལ་གྲོང་གསེབ་ཡར་རྒྱས་ལས་དོན་ནང་  
འཇུག་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་ཁོང་ཆོར་ཁེ་ཕན་འཐོབ་པའི་དོན་དུ་རན་  
འཆ་མས་བྱ་ཐབས་ལག་བརྟར་བྱེད་རྒྱ་དམིཌ་བཀའ་གཤམ་གསལ་  
ཐོབ་ཐང་ཐོག།

༣) ཡར་རྒྱས་འཆར་གཞི་ལག་བརྟར་དང་། རྒྱས་སྒྲིམ་  
གྱི་རིམ་པ་ཁག་ནང་འཇུག་རྒྱ།

༤) འཆར་ལྡན་བུ་བཅོལ་གསོ་སྦྱོང་གྱི་གནས་ཚུལ་ཁྱབ་  
སྤེལ་སྒྲོལ་སྟོན་ཞབས་ཞུ་ཐེ་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་བདག་གཅེས་གྱི་མཐུན་  
ཀྱིན་ལྡང་བ་ཡོང་བའི་ཐོབ་ཐང་རག་རྒྱ།

ག) སྤྱི་ཚོགས་སྤང་སྤྱོད་ལས་རིམ་ནས་ཐད་ཀར་ཁེ་ཕན་  
འཐོབ་ཀྱི།

ང) ཤེས་ཡོན་དང་། སྤྱོད་བདར་འདྲ་མིན་ཁག་འཐོབ་  
པ་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིག་ཤེས་པ། ཡུལ་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བྱང་  
ཚུབ་པ་ཡོང་བའི་དོན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ཁེ་ཕན་རག་ཀྱི།

ཅ) ལས་ཀའི་ཐོག་ནས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་སྐབས་འདྲ་  
མཉམ་འཐོབ་པའི་སྐད་དུ་རང་འཆོ་དང་། མཉམ་སྦྲེལ་འདྲུང་ཀྱི།

ཆ) སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཀ་ཆང་མར་འདྲུལ་ཞུགས་བྱེད་ཀྱི།

ཇ) ཞིང་པའི་བྱན་གཡར། འཆོང་འགྲེམ་མཐུན་ཉེན།  
རན་འཆོམས་ཀྱི་ཡུལ་རིག་ས་ཆ་དང་ས་ཞིང་སྦྱར་བཅས་  
ཐོག་བྱེད་སྤངས་གཅིག་པ་ས་ཞིང་འགྲིགས་འཇགས་བཅས་པར་  
ཐོབ་ཐང་།

ཉ) ཁང་པ། གཙང་སྤྱ། སྒྲིག་ཚུ་སྤྱོད་ཀྱི། ཕན་ཚུན་  
འབྲེལ་བ། འོར་འདྲན་དང་འབྲེལ་བའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མཐུན་ཉེན་  
ལྷང་ངེས་བཞིན་པ་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༡༥

- ༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་བུད་མེད་  
ལ་སྐྱེས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་སྟོན་རྒྱ།
- ༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་སྐྱེས་  
པ་དང་འདྲ་བར་བུད་མེད་ལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་། འཛོན་སྤངས་  
དེ་བཅད་སྟོན་གཏོང་རྒྱུར་གོ་སྐབས་གཅིག་པ་སྤྲད་རྒྱུ་དང་། ལྷག་  
པར་དུ་གན་རྒྱ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། རྒྱ་དངོས་ཐག་གཅོད་། ཁྲིམས་ཁང་  
ཚོའི་འགྲོ་ལུགས་སྒྲིག་གཞི་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་དང་བྱེད་  
སྤངས་གཅིག་པ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ།
- ༣) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་འཛོག་  
སྤངས་དམ་སྒྲགས་བྱེད་པའི་གན་རྒྱ་ཚང་བ་དང་། སྤེར་གྱི་ཐབས་  
ཤེས་ གཞན་ཚང་མ་རྒྱས་མེད་བཅི་རྒྱུར་མོས་མཐུན་བུང་།
- ༤) སྐྱེ་བོའི་འགྲོ་བ་སྟོན་དང་། སྟོན་ཁང་དང་། གཏན་ཚུགས་  
ས་ཆ་གདམ་རྒྱུའི་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་  
ཚོགས་པ་ཁག་ནས་སྐྱེས་པ་དང་། བུད་མེད་ལ་ཐོབ་ཐང་གཅིག་  
པར་སྤྲད་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༦

- ༡) གཉེན་སྒྲིག་དང་། རང་མིའི་མཐུན་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་  
ལས་དོན་ཐོག་བུད་མེད་སྟེང་དུ་བྱེད་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་རྒྱལ་

ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་འོས་འཚམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤེལ་རྒྱ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་སྒྲིམ་པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་གྱིས་འོག་གི་ཐོབ་ཐང་  
ཁག་སྤྲོད་བཞག་རྒྱུ།

ག) གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་འོས་ཐང་གཅིག་པ།

ཁ) རང་དབང་གི་བཟའ་རྒྱ་འཚོལ་རྒྱ་དང་། སོ་སོའི་རང་  
དབང་དང་འདྲོད་མོས་ཐོག་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ།

ག) གཉེན་སྒྲིག་དང་། བཟའ་ཚང་ཁ་གྲུས་སྐབས་ཐོབ་  
ཐང་དང་འགན་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

ང) རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུ་གུ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དག་ཐོག་སོ་  
སོའི་ཆང་སའི་གནས་སྒྲངས་ལ་མ་སྒྲིམ་པར་ཕ་མ་གཉིས་པོར་ཐོབ་  
ཐང་དང་འགན་འཁུར་གཅིག་པ་ཡོད། གང་ལྟར་ཕུ་གུའི་ཁེ་ཕན་  
གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ཅ) རང་དབང་དང་། འགན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཕུ་གུའི་  
གངས་དང་། བར་ཁྱད་བཞག་རྒྱར་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་ཡོད་ལ་  
ཐོབ་ཐང་འདི་དག་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་གནས་ཚུལ་ ཤེས་ཡོན་ཐབས་  
བྱས་ཐོག་ལ་གོ་སྐབས་རག་རྒྱ།

ཆ) ལྷོག་མཁན་གྱི་གོ་ས། སྤང་མཁན་གོ་གནས། ཕ་  
ཚབ་དང་། ཕུ་གུ་བདག་ཉར་བྱེད་རྒྱར་ཐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན་  
གཅིག་པ་ཡོད། གང་ལྟར་ཕུ་གུའི་ཁེ་ཕན་ནི་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ཇ) བྱིས་ཆང་མིང་། འཚོ་ཐབས། ལས་འཛིན་གདམ་  
རྒྱུ་འོས་ཐང་ཐེ་བའི་བྱི་ག་དང་རྒྱུང་མ་སོ་སོར་སྒྲེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་  
གཅིག་པ་ཡོད།

ན) བཟའ་ཚང་གཉིས་ཀར་རྒྱ་དངོས་དབང་རྒྱ། འཕྲོ་བ་  
རྒྱ་བདག་སྒྲིང་བྱེད་རྒྱ། ལོངས་སྒྲིང་རྒྱ་དང་། བཞོ་བཤའ་བརྒྱབ་  
རྒྱར་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

༡) བྱིས་པ་སྒྲོང་ཚང་གཏོང་རྒྱ་དང་། གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་  
ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཡན་རྒྱས་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། གཉེན་  
སྒྲིག་ལོ་ཚད་གསལ་བཟོད་བྱེད་རྒྱ་དང་། དེབ་སྐྱེལ་ལས་ཁང་དུ་  
གཉེན་སྒྲིག་དེབ་བསྐྱེལ་ངེས་ཅན་བཟོ་རྒྱ་བཅས་ཁྲིམས་བཟོ་རྒྱ་  
གཙོས་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༥

- ༡) ད་ལྟོ་ཤོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་ལོ་ཤོག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་  
ཡོད་མེད། ལྟོ་ཤོག་ཕྱིད་པའི་དོན་དུ་བྱུང་མེད་སྟེ་དུ་དཔེ་འབྱེད་  
མེད་པ་བཟོ་བའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་བཙུག་རྒྱ། (འདི་ནས་བཟུང་  
ཚོགས་ཚུང་ཞེས་འབོད་རྒྱ།) ཚོགས་ཚུང་ནི་ཤོས་མཐུན་ལག་  
ལེན་བསྟར་འགོ་ཚུགས་དུས་ནས་འབྲུས་མི་བཙོ་བརྒྱད་དང་། རྒྱལ་  
ཁབ་ཚོགས་པ་སྐྱུ་ལྷ་ལྷ་ནས་ཤོས་མཐུན་ངོས་ལེན་ཞུས་པ་ཡང་  
ན་དེ་ཉིད་ཤོས་མཐུན་དང་འཕར་སྟོན་ཞུས་རྗེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁྲིམས་དང་  
ལྷན་པ་དང་ཤོས་མཐུན་གྱིས་ཁྲུབ་པའི་ལས་དོན་ཐོག་འཛིག་སྟངས་  
ལྷན་པའི་མཁུས་པ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གསུམ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། མཁུས་  
པ་འདི་དག་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོ་རང་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་  
ཁོངས་ནས་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། རང་རྒྱུས་གང་སྟོགས་ཀྱིས་  
ཞབས་ཞུ་གནང་རྒྱ། ཤེས་རིག་འདྲ་མིན། གཞི་རྩའི་ཁྲིམས་ཀྱི་  
ལམ་ལུགས་འདྲ་མིན་ཁག་མཚོན་པ་དགོངས་བཞེས་གནང་རྒྱ།
- ༢) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ནམས་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་  
ཐད་བསྐྱོ་བྱས་པའི་ཐོག་ཁྲུང་ནས་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་ལམ་  
ནས་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་འདི་འདྲེས་རང་གི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་ཁོངས་ནས་མི་གཅིག་བདམ་རྒྱ།
- ༣) ཐོག་མའི་འོས་བསྐྱོ་དེ་ལྟོ་ཤོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྟར་

པའི་ཟླ་པ་དུག་གི་རྗེས་སུ་བྱེད་ཀྱི། འོས་བསྟུ་རེ་རེའི་ཟླ་པ་གསུམ་  
 རྩེན་ལ་མཉམ་སྒྲེལ་ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེ་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོ་ལ་  
 ཟླ་པ་གཉིས་རྩེན་ལ་སོ་སོའི་འོས་གཞི་འབུལ་དགོས་པའི་གནས་འཕྲིན་  
 བ་བརྩལ་ཀྱི་ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་མི་ཚང་  
 མའི་མཆུན་ཐོད་བྱིན་ཡིག་གསལ་བྱེད་གྲལ་རིམ་ལྟར་འོས་འདེམས་  
 བྱེད་མཁན་ཀྱི་ལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཁ་ཐུག་གྲལ་བསྒྲིགས་དེ་ཀྱི་ལ་ཁབ་  
 ཚོགས་པ་ཁག་འབུལ་གྱི་རེད།

༤) ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེ་མཉམ་སྒྲེལ་ཀྱི་ལ་ཚོགས་ལས་ཁང་དུ་  
 ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་ཚོགས་འདུར་བསྟུ་བཀོང་གིས་ཚོགས་འདུ་  
 དེའི་ཐོག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་འོས་འདེམས་བྱེད་ཀྱི། ཚོགས་  
 འདུ་དེར་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་དགོས་ངེས་ཆད་  
 ལྡན་གྱི་གྲངས་ཆད་འགྲུབ་ཀྱི་དང་། ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མིར་  
 འོས་ཐོབ་པ་ནི་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐྱེ་ཆབ་འོས་བསྟུ་སར་  
 ཐེབས་འཛུལ་ཞུས་ཀྱིས་འོས་འཕྲིན་པའི་འོས་གྲངས་བརྒྱ་ཆ་མང་  
 བོས་ཐོབ་པ་དེ་ཆོ་ཡིན།

༥) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཞུས་དུས་ཡུན་ལོ་བཞིའི་རིང་འོས་  
 འདེམས་བྱེད་ཀྱི། གང་ལྟར་ཡང་།  
 འོས་བསྟུ་དང་པོའི་སྐབས་འོས་འདེམས་བྱུང་བའི་ཚོགས་མི་དགའེ་  
 དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་རྗེས་རྗེས་ཀྱི་འོས་བསྟུ་དང་པོའི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་  
 ཚོགས་མི་དགའེ་པོའི་མིང་ཚོགས་ཚུང་གི་གཙོ་འཛིན་ནས་འོས་ཐོག་  
 ནས་འདེམས་སྐབ་བྱེད་ཀྱི།

༦) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་འཕམ་མ་ལུང་འོས་འདེམས་ནི་ཀྱི་ལ་

ཁབ་ཚོགས་པ་སོ་ལྔ་འཕར་སྟོན་བྱེད་པ་ཡང་ན་དེས་ངོས་ལེན་བྱས་  
 རྒྱུ་དོན་ཚན་འདི་ནི་ཚན་ ༡/༣/༤ གཞིར་བཞག་བྱེད་  
 གྱུ། སྐབས་འདིར་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་ཚོགས་མི་འཕར་ས་གཉིས་  
 གྱི་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་རྗེས་རྗེས་ཀྱི་དང་། ཚོགས་མི་འདི་  
 གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཚོགས་ཚུང་གི་གཙོ་འཛིན་གྱིས་ལོ་ཐོག་འདེམས་  
 གྲུག་བྱེད་གྱུ།

༡) ས་མིག་སྟོང་པ་བཀང་ཆེད་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་  
 མཁས་པས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་བྱེད་གྱུ་མཚན་འཛིན་སྐབས་  
 དེའི་ཆབ་ཀྱལ་ཁབ་དེའི་ཆབ་འབངས་ནས་མཁས་པ་གཞན་ཞིག་  
 བསྐོ་བཞག་བྱེད་གྱུ་དང་། དེའི་ཚོགས་ཚུང་གི་ངོ་ལེན་ལ་སྟོས་དགོས་  
 པ་ཡིན།

༢) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ནམས་གོས་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ལེན་དང་  
 གོས་ཚོགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་པའི་དུས་ཡུན་དང་ཆ་རྒྱུན་གཞི་བཞག་  
 འཛམ་གླིང་ཀྱལ་གྱི་ནས་ཁེ་ཕན་དང་། གསོ་ལ་ཕྱགས་འཐོབ་གྱུ།

༣) ད་ལྟའི་གོས་མཐུན་འོག་ཚོགས་ཚུང་གི་ལས་དོན་ལག་ལེན་  
 ཡག་པོ་བསྐྱར་ཐུབ་པའི་དོན་དུ་མཉམ་སྦྲེལ་ཀྱལ་ཚོགས་དུང་ཆེས་  
 དགོས་ངེས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་། མཐུན་རྐྱེན་སྤྱད་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༤

༡) ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ད་ལྟའི་གོས་མཐུན་རྒྱས་ལྡན་བཙོ་  
 བ་དང་ཡར་ཀྱས་གཏང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་བཙོ་དང་།  
 ཁྲིམས་ཞིབ་འཛིན་སྐྱོང་དེ་མིན་གྱི་བྱ་ཐབས་གཞན་ལག་བསྐྱར་བྱས་

པའི་ཚིག་ཐོ་ཚོགས་ཚུང་ནས་དགོངས་བཞེས་ཡོང་ཆེད་མཉམ་སྒྲེལ་  
ཀྱི་ཚུལ་དུང་ཆེར་འབྱུང་གྱུ།

ག) ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ལོ་གཅིག་ནང་ཚུད་འབྲེལ་  
ཆགས་ཀྱིས་ཁབ་ཆེད་དང་།

ཁ) དེ་རྗེས་ཉུང་མཐར་ལོ་བཞི་རེའི་མཚམས་དང་།  
ཚོགས་ཚུང་གི་འབོད་བསྐྱེད་ནམས་ཞུས།

ན) ད་ལྟའི་གོས་མཐུན་འོག་འོས་འགན་ནམས་ལས་སྡོངས་འབྱུང་  
བར་གནོད་པའི་ཁྱེན་དང་དཀའ་ངལ་ནམས་ཚིག་ཐོར་འགོད་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༩

༡) ཚོགས་ཚུང་སོ་སོའི་འགོ་ལུགས་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་  
བྱེད་གྱུ།

༢) ཚོགས་ཚུང་གི་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་བར་འོས་  
འདེམས་བྱེད་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༢༠

༡) ད་ལྟའི་གོས་མཐུན་གྱི་དོན་ཚན་ ༡༩ དང་མཐུན་པར་  
ཚིག་ཐོ་ཡུལ་ཟིན་པ་ནམས་ལ་དགོངས་བཞེས་གནང་ཅིང་ལོ་རེར་  
འཆར་ཅན་བདུན་ཡུག་གཉིས་ལས་མ་མང་བ་ཚོགས་ཚུང་ལྟན་  
འཛིམས་བྱེད་གྱུ།

༢) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་འདུ་ནམས་འཆར་ཅན་མཉམ་སྒྲེལ་  
ཀྱིས་ཚོགས་ལས་ཁང་དུ་ཡང་ན་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཐག་བཅད་པའི་  
ས་ཆ་སྟབས་བདེ་གཞན་དུ་ཚོགས་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༡

༡) ཚོགས་ཚུང་གིས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་ཁང་  
བརྒྱད་ཚོགས་ཚུང་གི་ལས་དོན་སྐོར་མཉམ་སྦྲེལ་ཀྱལ་ཚོགས་ཏུ་  
ཆེར་ལོ་རེར་ཆོག་ཐོ་འབུལ་བ་དང་སྤྲུགས་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་  
ནས་འབྱོར་བའི་ཆོག་ཐོ་དང་གནས་ཚུལ་ཁག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་  
པ་གཞིར་བཞག་གི་དགོངས་འཆར་དང་། རྒྱབ་གཉེར་ཁག་ཚོགས་  
ཚུང་གིས་ཀྱལ་ཚོགས་ཏུ་ཆེར་ཁྱུ་དེ་འདྲི་དགོངས་འཆར་  
དང་། རྒྱབ་གཉེར་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་དང་བཅས་ཚོགས་ཚུང་གི་  
ཆོག་ཐོའི་ནང་འགོད་ཀྱི།

༢) རྒྱ་ཚོགས་ཏུ་ཆེ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཆོག་ཐོ་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་  
སྟངས་ཞིབ་འདུག་ལྷན་ཁང་གི་མཁུན་རྟོགས་ཆེད་དུ་བརྒྱད་འབུལ་  
གནང་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༡༢

ད་ལྟའི་གོ་སྐོར་མཐུན་གྱི་ནང་དོན་ཁག་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུའི་དགོངས་  
བཞེས་ཚོགས་འདུར་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་བཅར་  
རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་ཀྱི། ཚོགས་ཚུང་གི་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་  
ཚོགས་པ་ཁག་གི་སོ་སོའི་ལས་དོན་དམིགས་ཡུལ་ནང་གོ་སྐོར་མཐུན་  
འདྲིའི་ལས་དོན་ཚུད་པ་ནས་ཀྱི་ཐོག་ཆོག་ཐོ་འབུལ་རྒྱུར་བསྐྱུལ་  
མ་གནང་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༡༣

གྲོས་མཐུན་འདིའི་ནང་གི་དོན་ཚན་གང་གིས་ཀྱང་སྐྱེས་པ་དང་བུད་  
མེད་གཉིས་དབར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར་མཐུན་པའི་སྒྲིག་གཞི་གང་  
ལའང་མི་གཞོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་འོག་གི་ནང་ཚན་ཁག་ནང་ཡོང་  
སྟེ།

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོར་པ་ཞིག་གི་ཁྲིམས་བཟོའི་ཐོག་ཡང་ན།

ཁ) རྒྱལ་ཁབ་དེའི་དོན་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་མཐུན་ཆིངས་  
ཡིག་ལག་བསྟར་ཡོད་པ་གང་དུ་ཡང་།

དོན་ཚན་ ༡༤

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་འདིའི་ཐོབ་ཐང་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་པ་ནམས་  
མཁྱེན་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་ཡོང་བར་དམིགས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་  
ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཐོག་དགོས་མཁུས་ལ་བཞིན་པའི་ལག་ལེན་གནང་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༥

༡) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཚོ་མཚན་རྟགས་འགོད་རྒྱུ་  
སྒོ་འབྲེད་རྒྱ།

༢) མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དུང་ཆེ་ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་  
གཉེར་བཅེས་ཉར་མཁན་གྱི་གོ་གནས་སུ་བསྐོས་བཞག་བྱེད་རྒྱ།

༣) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ནི་མོས་མཐུན་ཁས་ལེན་ལ་སྒྲིག་པ་ཡིན།

མོས་མཐུན་ཁས་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་མཉམ་སྒྲིལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་  
དྲུང་ཆེ་ལ་གཉེར་བཅོལ་བྱེད་རྒྱུ།

༤) ད་ལྟོ་བོས་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མས་འཕར་སྒྲོན་བྱ་རྒྱུར་  
སྒྲིལ་བྱེད་རྒྱུ། འཕར་སྒྲོན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་  
རྒྱལ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་བཅོལ་བ་ནས་དོན་འབྲས་གསོན་རྒྱུ།

དོན་ཆན་ ༣༦

༡) ད་ལྟོ་བོས་མཐུན་ལ་སྐྱུར་ཞིབ་ཀྱི་འདོད་བསྐྱེད་ནི་རྒྱལ་ཁབ་  
ཚོགས་པ་གང་གིས་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཡིན་རུང་མཉམ་སྒྲིལ་རྒྱལ་ཚོགས་  
དྲུང་ཆེའི་མཆན་ཐོག་ཡིག་ལམ་ནས་སྒྲན་སེང་ཞུས་ཏེ་གནང་རྒྱུ།

༢) དེ་འདྲའི་ཞུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་མཉམ་སྒྲིལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས་  
ལག་ལེན་བསྐྱར་འོས་གང་ཡོད་ཐོག་ཐག་གཅོད་གནང་རྒྱུ།

དོན་ཆན་ ༣༧

༡) འོས་ལེན་དང་འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་གྲུ་པ་མཉམ་སྒྲིལ་  
རྒྱལ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་གསོག་བཅོལ་ཞུས་པའི་ཆེས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ད་  
ལྟོ་བོས་མཐུན་ཉིན་སུམ་ཅུ་པའི་ཉིན་འགོ་བཙུགས་ལག་བསྐྱར་  
བྱེད་རྒྱུ།

༢) ཁས་ལེན་དང་། འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་གྲུ་པ་གསོག་  
བཅོལ་ཞུས་རྗེས་ད་ལྟོ་བོས་མཐུན་ཁས་ལེན་ཡང་ན་དེ་ལ་འཕར་  
སྒྲོན་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་འདི་འདྲི་དོན་དུ་སོ་སོའི་ཁས་ལེན་དང་  
འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་གསོག་བཅོལ་རྗེས་བོས་མཐུན་ཉི་མ་སུམ་  
ཅུ་པའི་ཉིན་འགོ་བཙུགས་ལག་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ ༣༩

༡) ཁས་ལེན་དང་འཕར་སྟོན་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ཀྱལ་ཁབ་ཁག་གིས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་སྤང་འཛིན་ (ཟུར་གསོག) གི་བཟོད་ཆོག་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེར་ལུལ་འབྱོར་དེ་དག་ཀྱལ་ཁབ་ཚང་མར་འབྲེམས་སྤེལ་གནང་གྱུ།

༢) སྤང་འཛིན་གང་ཞིག་ད་ལྟོ་ཁྲོས་མཐུན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་། དགོས་པར་མི་མཐུན་པ་ལ་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་གྱུ་མིན།

༣) མཉམ་སྤེལ་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེད་མཆན་ཐོག་སྟན་སེང་ལྷས་པའི་ཐོག་སྤང་འཛིན་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། དེ་ནས་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེས་ཀྱལ་ཁབ་ཚང་མར་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས་གནང་གྱུ། དེ་འདྲི་སྟན་བཟོ་ཆོས་ག་དུས་འབྱོར་པའི་ཉིན་དོན་སོན་བུང་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༣༩

༡) ཀྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་གཉིས་པོ་དེ་ལས་མང་བའི་དབར་ལ་ད་ལྟོ་ཁྲོས་མཐུན་འབྲེམ་བཟོད་བྱེད་གྱུ་དང་། བེད་སྤྲོད་གཏང་། ཕྱགས་ལ་ཚོད་རྟོགས་བྱུང་བ་ཞི་མོལ་གྱིས་འགྲིགས་འཇགས་མ་ཐུབ་པ་དེ། དེ་གཉིས་གཅིག་གི་ལྷ་བསྐྱལ་ཐོག་བར་འདུམ་ཚོད་པའི་དོན་དུ་འབུལ་གྱུ། གལ་སྲིད་བར་འདུམ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བ་ལྷ་བསྐྱལ་བྱས་པའི་དུས་ཚོས་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་ནང་ཚུད་འབྲེལ་ཡོད་ཆོགས་པ་ནམས་བར་འདུམ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱུ་གོ་སྒྲིགས་མ་ཐུབ་ན། ཆོགས་པ་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁྲིམས་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི་

དང་མཐུན་པའི་ཁྱ་གདུག་བྱེད་ཀྱི།

- ༡) ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་རེ་རེས་གྲོས་མཐུན་ཁས་ལེན་དང་།  
མཚན་དགས་འགོད་སྐབས། འཕར་སྡོན་ཁྱ་སྐབས་དོན་ཚན་འདིའི་  
ནང་ཚན་དང་པོས་རང་ཉིད་བསྡོམ་མེད་ཅེས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་  
ཀྱི་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གིས་བྱུར་གསོག་གནང་བ་དང་འབྲེལ་  
བའི་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གཞན་ཚོ་ཡང་ནང་ཚན་དེས་བསྡོམ་མེད།  
༢) ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་དོན་ཚན་འདིའི་ནང་ཚན་  
གཉིས་པ་དང་། མཐུན་པའི་བྱུར་གསོག་བྱས་ཡོད་ན་མཉམ་སྲེལ་  
ཀྱལ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་སྡོན་སེང་ཁྱས་ཏེ་བྱུར་གསོག་དེ་བཞིན་དུས་  
ཚོད་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ན་འགྲིགས།

དོན་ཚན་ ༣༠

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ཨ་རབ། ཀྱ་ནག་ དབྱིན་ཇི། ཐེ་རན་ཆི།  
ར་གེ་ཡན། སེ་པན་ནི་ག་སྐད་སོ་སོར་ཡོད་པ་ན་མས་གཅིག་མཚུངས་  
ཁྲུངས་ཁྲན་ཡིན་པ་མཉམ་སྲེལ་ཀྱ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་གསོག་བཅོལ་  
ཞུ་ཀྱི།





## **Tibetan Women's Association**

**Central Executive Committee**

**Bhagsunag Road, P.O. Mcleod Ganj, Dharamsala-176219**

**Distt. Kangra, H.P., India**

**Tel. : (01892) 21527, 21198, Fax : (1892) 23374**

**Email : twa @cta. Unv.ernet.in**